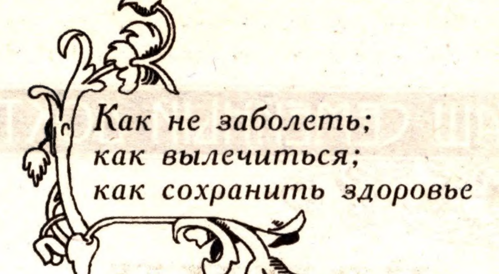

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
Константин
ВОРОБЬЕВ
ГРИПП:
ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО


ВАШ СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР


Как не заболеть;
как вылечиться;
как сохранить здоровье

Константин Воробьев

ГРИПП:
профилактика и лечение



Санкт-Петербург
2000

ББК 55.14
В75

Воробьев К. В.

В75 Грипп: профилактика и лечение. — СПб.: Невский проспект, 2000. — 157 с. (Сер.: Ваш семейный доктор.)

ISBN 5-8378-0084-0

Из этой книги вы узнаете, как остаться неуязвимым для вируса гриппа во время самых тяжелых эпидемий, что нужно предпринять при первых симптомах заболевания и во время лечения и как уберечь свой организм от осложнений.

Автор этой книги, иммунолог, кандидат биологических наук, много лет проработал старшим научным сотрудником в отделе вирусологии Института Экспериментальной медицины. В преддверии нового гриппозного сезона он предлагает вам вооружиться новейшими знаниями, чтобы не пришлось расплачиваться здоровьем за свое невежество.

Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-8378-0084-0

Оглавление

Вступление

Зима. Сезон эпидемий. Представим себе, что еще один среднестатистический индивидуум стал жертвой гриппа. Как он обычно действует? И что он обычно думает?

«Подумаешь, грипп! Обычное дело: температура, горло, насморк. Три дня, и человек опять здоров. Врач, чтоб ему... не болеть никогда... нет бы прописать что-то такое, сильнодействующее, чтобы через пару часов встать и побежать... А он — вот, пожалуйста: жаропонижающее, витамины, обильное питье и постельный режим, то есть запретил ходить на работу. М-да, и это — современная медицина!(А-а-апчхи!) А ведь за меня никто ничего не сделает! Слабость, правда, страшная... Столько дел, ужас просто. (А-а-апчхи!) Ни дня не могу пропустить, пусть там они хоть всю поликлинику на дом мне высылают... с милицейским подкреплением, а на работу все равно пойду! Нельзя мне, о Господи, сейчас болеть — на носу квартальный отчет. Попробуй задержи хоть на день. Или на два. Неприятностей потом не оберешься. И как мне в глаза всему отделу смотреть: они там пашут, как папы карлы, понимаете ли, а я в постели прохлаждаюсь! (Апчхи-апчхи!) Все тело — просто беда, болит, как будто вчера целый день дубинками охаживали. Но главное — температура. Надо же, каких-то два градуса! Что там — тьфу! На ощупь не различишь, а как паршиво себя чувствуешь! Ну ничего. Температуру собьем. Хоть аспирином. Или этим, как его... импортным... А остальное — ерунда. Горло, насморк...

Обычное дело — грипп. Не инфаркт же. Не смертельно. На пенсии буду болеть. Сейчас некогда. Эх, где взять сил подняться и одеться? Но — все равно пойду. Умирать — апч-чхи! — буду, а до работы доберусь!»

И, рассовав по карманам дюжину носовых платков, наевшись аспирина, напившись чаю и закутавшись потеплее, индивидуум тащится на работу. Сослуживцы сочувствуют ему, вяло замечая, что вот, надо бы отлежаться, надо бы себя поберечь... «Какое там лежать, — гордо отмахивается он, — квартальный отчет на носу!» При этом он чувствует себя таким нужным, таким незаменимым, просто героем, закрывающим грудью амбразуру неотложных дел.

А через пару дней еще две дамы из соседнего отдела явятся на работу с подозрительно красными глазами. Через неделю на месте будет только половина сотрудников. «Грипп косит наши ряды», — шутит наш герой. Но ему невесело. Дел становится еще больше. А он старается не замечать легкого сухого кашля. «Пройдет», — думает он. В крайнем случае заглянет в ближайшую аптеку и потребует у «девушки» чего-нибудь такого — сильнодействующего...

А дальше? Дальше нашему индивидууму станет совсем плохо. Осложнение? После гриппа? Господи, за что? И как опять невовремя!

Впрочем, оно никогда не бывает вовремя...

* * *

Ежегодно вирус гриппа воюет против человека. Выбирает он для этого самое «подходящее» время: когда нам не хватает витаминов, солнца и тепла, а именно: зимой и ранней весной. Хорошо бы в преддверии нового «гриппозного» нападения как можно больше узнать о неприятеле и встретить его во всеоружии.

В некоторые годы гриппом и другими респираторными заболеваниями болеет четверть всего населения. Например, в 1998 году, считающимся вполне благополучным по эпиде-

миологической ситуации, из каждых 100 тысяч населения почти 23 тысячи перенесли острое респираторное заболевание, диагноз «грипп» был поставлен еще почти 3800 из каждых 100 тысяч человек. В предыдущие годы среди всех инфекционных заболеваний доля гриппа и других острых респираторных инфекций составляла 85—90 процентов.

Мы привыкли относиться к простудным заболеваниям, в том числе и к гриппу, слишком легкомысленно. Это не сердце и не мозг, чтобы бежать к врачу за помощью и бить тревогу, считаем мы и переносим грипп на ногах. И хотя действительно, по мнению специалистов, прогноз этого заболевания вполне благоприятный, нельзя забывать, что грипп может повлечь за собой такие серьезные осложнения, как бронхит, отит, гайморит, пневмония... и даже миокардит, то есть воспаление сердца. Чем старше человек становится, чем сильнее «изношен» организм, чем больше организм ослаблен другими инфекциями, стрессом, тем серьезнее бывает течение гриппа, тем чаще осложняется заболевание. И соответственно тем больше времени требуется для того, чтобы выздороветь.

Пренебрегать советами врача не следует и в более молодом возрасте. Ведь один заболевший человек способен передать инфекцию десяткам, а то и сотням людей — всегда ли вы помните об этом?

Давайте же научимся относиться к своему здоровью серьезно! Мы должны знать, как вести себя во время эпидемии гриппа, как укреплять свою иммунную систему, чтобы не заболеть, — ведь это не так уж сложно. А если не удалось уберечься, мы должны знать, что делать, чтобы максимально облегчить свое состояние, какие правила надо соблюдать при уходе за больным, чем лечить ребенка.

ЧТО ТАКОЕ ИНФЛЮЭНЦА

ВИРУСОЛОГИЯ — НАУКА XX ВЕКА

Однажды купец Антоний Левенгук, любопытствуя, рассмотрел в увеличительное стекло дождевую воду и увидел кучу маленьких «живых зверьков». Тем самым он положил начало исследованию целого мира микроорганизмов, невидимых простым глазом. Оказалось, что рядом с нами на земле существует невидимая, но самая многочисленная популяция, в просторечии называемая одним словом — «микробы».

Очень долго люди не догадывались, что различные болезни и эти самые «невидимые зверьки» как-то связаны между собой. Только в 30-е годы прошлого столетия была открыта роль микроорганизмов в развитии инфекционных заболеваний людей и животных — истина, известная сейчас каждому школьнику.

Дольше всех своих невидимых собратьев оставались в тени вирусы. Первый из них открыл в конце прошлого века петербуржец Д. Ивановский. Это был вирус табачной мозаики, поражающий листья табака. Затем был исследован вирус ящура, вызывающий одноименное заболевание у домашних животных. И началось! В первые несколько десятилетий были описаны вирусы — возбудители желтой лихорадки, полиомиелита, ветряной оспы, паротита, гриппа. Последний был выделен в 1933 году путем заражения белых хорьков.

Все эти открытия были сделаны почти вслепую. Электронный микроскоп, в который можно хорошенько рассмотреть эти существа, еще не был изобретен. Это тем более удивительно, что по размерам вирусы значительно меньше, чем все известные микроорганизмы: они легко проходят через фильтры, задерживающие бактерии, грибы и простейших, поэтому их называют фильтрующимися вирусами, или ультравирусами. Вирусы было практически невозможно «вырастить» искусственно, как поступали ученые с бактериями. Единственным способом изучить характер «невидимок» долгое время оставалось выращивание вируса в организме восприимчивых животных. В 1933 году исследователи попробовали поместить вирус гриппа внутрь куриного эмбриона. Только здесь вирус стал размножаться. И тогда куриные эмбрионы стали использовать для накопления многих других вирусов.

Так начиналась наука XX века — вирусология. За эти годы было описано множество новых вирусов, изучено их строение, открыты механизмы репродукции этих организмов. Но до сих пор остается масса белых пятен и неразрешенных вопросов: происхождение, генетика, молекулярная биология вирусов... До сих пор некоторые вирусы ставят человечество в тупик. Вирус иммунодефицита человека, например, вызывающий смертельную болезнь и обнаруживший себя совсем недавно. Или более безобидный, но и более распространенный вирус гриппа. Почему он постоянно видоизменяется? Какая существует при этом зависимость? Можно ли предсказать будущего возбудителя эпидемии гриппа?

ИЗМЕНЧИВЫЙ, КОВАРНЫЙ, МСТИТЕЛЬНЫЙ...

Итак, вирус. По-латыни «virus» — это яд. Так назвали возбудителей инфекционных заболеваний растений, животных и человека, которые, внедряясь в живую ткань, выделяют токсины — яды.

Неклеточный организм устроен примитивнее, чем все известные науке микробы. У него нет собственных структур, обеспечивающих размножение, иными словами, нет тела. Вирусная частица состоит из белковой оболочки и наследственного материала — нуклеиновой кислоты. Механизм его действия таков: нуклеиновая кислота (ДНК или РНК, в зависимости от типа вируса) встраивается в хромосому здоровой подходящей клетки и передает ей чужеродную генетическую информацию. Уместна аналогия с компьютерными технологиями: при попадании вируса нарушается работа базовых информационных систем. В биологии происходит то же самое — нарушается механизм передачи наследственной информации на клеточном уровне. Клетка вместо собственных белков производит белки вируса, образуя тем самым новый организм паразита и игнорируя при этом свои непосредственные функции.

Вирус гриппа — зловреднейший и коварнейший представитель семейства ортомиксавирусов, которые паразитируют на слизистых оболочках (myxa — по-гречески «слизь»). Вирус гриппа бывает трех типов, трех разновидностей: A, B и C. Вирус типа A поражает человека и некоторых животных, например лошадей и свиней, а вирусы B и C паразитируют исключительно на человеке. Типы вируса внешне различаются между собой: если их рассмотреть в микроскоп (который, кстати, должен увеличивать в 200 000 раз, чтобы увидеть эти мельчайшие организмы), то вирус A поразит вас крайним разнообразием форм — это могут быть округлые, нитевидные, грушевидные, червеобразные частицы, а вирусы B и C имеют только округлую, почти правильную форму.

В 1980 году состоялась конференция Всемирной организации здравоохранения, на которой специалисты договорились разделять каждый тип вируса еще на несколько подтипов, в зависимости от двух основных составляющих вирусной частицы — гемагглютинина и нейраминидазы. Вариантов первого существует тринадцать, второго — десять. Эти вирусы вызывают разные по симптоматике заболевания, разной силы эпидемии.

ЭПИДЕМИИ ГРИППА: ВОЙНА ВИРУСА И ЧЕЛОВЕКА

Вирус рождается и живет для того, чтобы проникать в чужой организм. Типичный паразит! Он не может долго существовать в окружающей среде. Чтобы выжить, ему, как и всякому паразиту, необходимо найти хозяина. Но при этом паразит заинтересован в том, чтобы сохранить хозяина живым. Ведь в противном случае он погибнет.

Совместная эволюция паразитов и человека насчитывает много тысячелетий. Паразит за это время привыкает к хозяину, «учится» находить его слабые места. Хозяин, соответственно, приспосабливается к постоянным нападениям, совершенствуя свою защитную систему. Так и идут они по жизни вместе, можно сказать, рука об руку.

XIV век. Европа. Свирепствует чума. Большие города и небольшие деревни становятся пустыми. Умерших от неизлечимой болезни некому хоронить. Выживают только сильнейшие. Их немного, но они есть. Их организм имеет как раз такой иммунитет, какой нужен, чтобы победить чумную палочку. В последующие годы чума еще не раз пыталась уничтожить человечество, были еще эпидемии, но в следующих битвах чума становилась все слабее и слабее. Человеческий организм приспособился к возбудителю этой страшной болезни! В конце концов была создана вакцина и этот паразит был полностью побежден.

XV век. Европейцам посчастливилось открыть Америку, но не посчастливилось при этом племенам, населявшим эти земли. Они во множестве стали умирать. В короткое время континент буквально опустел, что, конечно же, облегчило его завоевание. О свирепом нраве конкистадоров рассказывали легенды. Мечом и огнем завоевывали, мол, они новые территории, не щадя никого на своем пути. Но, как предполагают многие современные исследователи, дело вовсе не в этом. А в том, что испанцы завезли с собой... вирусы. Очень вероятно, что среди них был вирус гриппа. С этим парази-

том организм аборигенов не умел бороться. Потому что никогда с ним не сталкивался. Грипп (тот самый, «безобидный»!) собрал на новом континенте большую жатву. Теперь это заболевание не относится к разряду особо опасных инфекций.

То же самое произойдет, считают некоторые ученые, и с новым вирусом, сейчас пока еще смертельно опасным для человека — вирусом приобретенного иммунодефицита. Вирус этот появился недавно, никто не может с достаточной степенью достоверности сказать, откуда он взялся и почему о нем раньше никто не знал. Скорее всего, те опустошения, которые произвел этот вирус в конце XX и произведет еще в начале XXI века, в дальнейшем не повторятся. Человек научится с ним бороться. Но даже если он не прибегнет к помощи специально созданных для этого средств, он может приспособиться к вирусу СПИДа в процессе эволюции. Научится с ним бороться. Правда, для этого нужно будет ждать какое-то время, скажем, несколько тысячелетий... А люди сейчас так нетерпеливы и суют свой нос куда угодно. Даже в процесс эволюции и естественный отбор!

Грипп относится к эпидемическим инфекциям, которые возникают чаще всего в зимние и весенние месяцы. Ежегодно гриппом болеют миллионы людей во всем мире. Этому способствуют большая легкость заражения, скученность населения в больших городах и современные виды транспорта. Поэтому грипп — это одна из редких глобальных инфекций, способных одновременно поражать население многих стран, континентов и даже всего Земного шара. Примерно через каждые 10 лет эпидемии гриппа принимают характер пандемий*. Самая известная из них — массовое заболевание невероятно тяжелой формой гриппа А в 1918 году, который получил название «испанки». Тогда заболело 500 миллио-

* Пандемия (от греческого «pande mia» — весь народ) — эпидемия, охватывающая население всей страны, нескольких стран или всего континента.

нов человек, а 20 миллионов — один процент населения Земного шара! — умерли. Причиной смерти было тяжелейшее осложнение, так называемая геморрагическая пневмония с молниеносным течением. Многие ученые полагают, что этот вид пневмонии был вирусной природы, что, как мы поймем позже, случается сейчас крайне редко.

В 1957 году так называемый «азиатский» вирус гриппа вызвал пандемию, охватившую 2 миллиарда человек. Одиннадцать лет спустя вновь вернулся вирус А, но другого подтипа, его назвали «гонконгским». Этот вариант вируса продолжает циркулировать до настоящего времени. А в 1977 году к нему присоединился «старый» вариант вируса А, о котором не было слышно уже 30 лет. Вообще же вирус типа А — наиболее нестабильный, изменчивый.

Надо сказать, что последние эпидемии гриппа в нашей стране были в 1968, 1972—1973, 1975—1977, 1980, 1984, 1987, 1990, 1993—1994, 1997 годах. В 1997 году ожидалась и следующая пандемия гриппа — она повторяется с более или менее очевидной периодичностью раз в 20 лет. Но ее не случилось, поэтому каждый год врачи-эпидемиологи предсказывают очередное глобальное распространение этой болезни.

Во время эпидемий заболеваемость гриппом и другими респираторными инфекциями повышается в 10—20 раз. Не имеющие иммунитета люди заболевают в 90 процентах случаев, а при наличии иммунитета — в 20—40 процентах.

Почему один подтип вируса не может «нападать» на человека много лет подряд? Да потому, что у населения образуется коллективный иммунитет. Вирус циркулирует после пандемии еще 2—3 года, вызывая болезнь уже у небольшого числа человек, затем вынужден отступать и выжидать. За это время происходит селекция новых вариантов возбудителя гриппа, коллективного иммунитета к которым нет, или он успевает значительно ослабнуть. И к каждому вновь возникшему штамму вируса человек оказывается почти беззащитным и с большой легкостью заболевает вновь, даже если

незадолго до этого он болел гриппом, вызванным другим типом вируса.

Где сохраняются в течение длительного времени варианты вируса, вышедшие из активной циркуляции, ведь известно, что вне своего «хозяина» паразит быстро погибает? Современная вирусология не знает однозначного ответа на этот вопрос. Есть несколько теорий. По одной из них, специфическим «резервуаром» вирусов являются дикие и домашние животные, особенно птицы. Они инфицируются «человеческими» вариантами вируса, сами при этом не болея, и поддерживают их циркуляцию достаточно долго. При этом в организме птиц как бы соединяются разные варианты вируса, что и приводит к формированию новых подтипов.

По другой гипотезе, вирус гриппа может долго находиться в организме человека в бессимптомной форме инфекции, когда человек остается практически здоровым. Исследования показали, что после эпидемии у части переболевших гриппом детей гриппозный вирус выявлялся на протяжении 1,5—3,5 месяцев. Таким образом, вирус циркулирует среди населения, но решается «идти в бой» только тогда, когда иммунитет у большинства людей значительно снижается.

В отличие от вируса типа А, вирусы В и С более стабильны, поэтому не столь коварны. Вирусы типа В вызывают менее интенсивные эпидемии, а вирус С является причиной локальных вспышек гриппа, который протекает относительно легко.

Однако никто не может поручиться, что так будет всегда. Вполне возможно, что эти враги рода человеческого еще только подтаскивают тяжелую артиллерию на передовые позиции и готовят войска. Когда-то они ринутся в бой?

КОГДА ВИРУС БЕРЕТ ЗА ГОРЛО

Свое русское название вирус и болезнь, вызываемая им, получили от французского слова «gri ppe» — схватывать. Начало заболевания действительно напоминает схватку...

Болезнь в буквальном смысле слова берет человека за горло: ворота гриппозной инфекции — верхние отделы дыхательных путей. Путь заражения — один из самых простых на земле — воздушно-капельный. То есть вирус мы получаем, разговаривая с больным человеком или вирусоносителем, находясь с ним в закрытом, особенно тесном помещении. Вирус выделяется при кашле, чихании, громком крике.

Проникая в клетки эпителия верхних дыхательных путей, чаще всего трахеи, вирус сразу же начинает свое черное дело. Сначала человек не чувствует ничего, кроме легкого чувства першения в горле. Вирус в это время старается набрать силы: он бурно размножается, вызывая дегенеративные изменения в клетках. А выходя из них наружу, вирус является причиной массовой гибели клеток. В короткое время развиваются катаральные явления*. Далее паразит попадает в кровь, повреждая клетки кровеносных капилляров и повышая их проницаемость. Путешествуя с током крови, вирус гриппа останавливается в лимфатических узлах, повреждая лимфоциты, из-за чего развивается иммунодефицит, то есть резко снижается сопротивляемость организма другим инфекциям. Вот почему довольно часто к первичной вирусной инфекции присоединяется вторичная — бактериальная. Результат — пневмония, бронхит, гайморит (воспаления, вызываемые бактериями), а также обострения хронических заболеваний.

Циркулируя в организме, вирус все время выделяет токсины — продукты своей жизнедеятельности. Токсические продукты в первую очередь влияют на центральную вегетативную нервную систему, поэтому при гриппе часто наблюдаются мышечные боли, повышенное потоотделение, различные невралгические расстройства, головные боли.

* Катаральные явления, или катаральный синдром (от греческого «katarrhoos» — стекание, течение, насморк), — признаки поражения (воспаления) слизистой оболочки верхних дыхательных путей: боль в горле, затрудненность глотания, покраснение и т. д.

А что же наш организм? Было бы ошибкой считать, что он в это время бездействует, сдавая врагу все новые и новые позиции. Иммунная система человека включается в борьбу в первые же часы после атаки вирусов.

Сначала иммунная система должна распознать поврежденную врагом собственную клетку, ведь узнать маленький и примитивный вирус в отличие от более заметных и неосторожных бактерий очень непросто. Некоторых вирусов, кстати, иммунная система обнаружить вообще не может, например возбудителя герпеса, который «научился» ловко таиться в нервной системе и не обнаруживает себя долгое время. Или вирус иммунодефицита человека — он прячется внутри самих иммунных клеток. Но с вирусом гриппа, к счастью, все намного проще. Во-первых, борются сами клетки, на которые было совершено нападение: они начинают вырабатывать интерферон, который ограничивает распространение вируса. Во-вторых, как только иммунная система обнаруживает в организме измененные вирусом клетки, она посылает на «поле боя» специальные иммунные «войска». Один род «войск» уничтожает клетки, пораженные вирусом, не давая выйти паразиту наружу. А другой — элитный — запоминает стратегию борьбы с вирусом, чтобы облегчить уничтожение такого же, если он вновь попадет в организм. Воспалительная реакция, отек в области верхних дыхательных путей — так проявляется иммунный ответ организма на разрушительную работу вируса.

Как только вирус побежден, иммунная система прекращает боевые действия: специальные вещества сначала замедляют, а затем вовсе останавливают работу всех иммунных клеток. Однако программа борьбы именно с этим вирусом остается в памяти системы на много лет и называется «специфическим, или приобретенным, иммунитетом». Сначала предполагали, что иммунитет после гриппа держится всего несколько лет. Но в 1977 году обнаружилось, что вирус А, за 20 лет до этого вызвавший пандемию «азиатского» гриппа, поражал в том году только людей моложе 20 лет. Это гово-

рило о том, что у остального населения иммунитет именно к этому вирусу сохранился.

И если бы не невероятная изменчивость этого вируса, с гриппом было бы давно покончено!

ГРИПП — СЕЗОННАЯ БОЛЕЗНЬ

Во всех медицинских учебниках по инфекционным болезням сказано, что грипп — это сезонная болезнь. Его любимое время — холодные зимние и весенние месяцы. В другое время года гриппом тоже болеют — его доля, по научным данным, летом и осенью составляет 5—10 процентов всех острых респираторных вирусных инфекций.

Но эпидемий гриппа не бывает летом, и очень редко они возникают осенью. Летом, когда солнце укрепляет нашу иммунную систему, когда мы употребляем в пищу много овощей и фруктов, то есть запасаемся витаминами, вирус не может прорваться через «оборону», устроенную нашим организмом. Зимой и особенно весной иммунная система у большинства людей ослабевает. Плюс постоянные переохлаждения, которые также снижают защитную функцию организма у неподготовленных к этому людей. Самое время для вируса!

Вирус гриппа не выносит прямых солнечных лучей, вернее, ультрафиолетового облучения, но при этом легко выносит температуру до −70° С. Кстати, при комнатной температуре вирус сохраняет свою жизнеспособность в течение суток, а на гладких пластмассовых и металлических поверхностях — в течение двух суток. При температуре 56° С вирус погибает.

Возникают ли эпидемии гриппа в странах с жарким климатом? Да, но по масштабам они несравнимы с таковыми в странах, где холодная зима и затяжная весна. Там болеют в течение всего года, и проблем с этой инфекцией там намного меньше.

Главное в борьбе с гриппом для тех, кто живет не в Бразилии и далековато от Нигерии (но не вздумайте зави-

довать: у них много своих специфических и не менее опасных паразитов), — укрепление собственного иммунитета. Об этом мы обязательно поговорим в одной из следующих глав.

СИМПТОМЫ ГРИППА

Инкубационный период (время, проходящее от момента заражения до появления первых признаков заболевания) при гриппе типа А, как правило, составляет 1—2 дня, при гриппе типа В — 3—4 дня. Бывает типичный грипп — неосложненный и осложненный — и атипичный, который в свою очередь может быть афебрильным (без повышения температуры), акатаральным (без воспалительных процессов в верхних дыхательных путях) и молниеносным (с очень быстрым течением болезни). По тяжести различают легкие, средние и тяжелые формы заболевания. Вообще же врачи говорят, что сколько вариантов (штаммов) вируса, столько же и разных «гриппов».

Типичный грипп начинается с внезапной высокой температуры — 38—40° С. Такая температура держится 24—36 часов, реже — 48 часов. После этого она снижается до субфебрильной (чуть выше 37° С) или нормализуется. Иногда наблюдается так называемая «двугорбая лихорадка», когда высокая температура возвращается через 4—5 дней. Это бывает у 10 процентов больных.

Основные симптомы гриппа складываются из синдрома общего токсикоза (отравления продуктами жизнедеятельности многочисленной армии вирусов) и катарального синдрома. К первому относятся лихорадка, слабость, потливость, мышечные боли, особенно в спине и конечностях, головная боль, боль в глазных яблоках, слезотечение, светобоязнь. Кожа влажная. При повышенной температуре пульс учащен. Дыхание более частое, чем обычно. Артериальное давление скорее снижается, чем повышается. Характерен внешний вид больных гриппом — лицо немного одутловатое,

слегка красное. Слизистые оболочки глаз покрасневшие («больные глаза»).

Поражение респираторных органов — катаральный синдром — при гриппе чаще всего бывает в виде ринита (воспаления слизистой оболочки носа, в просторечии называемого насморком) и трахеита (воспаления трахеи). В первый день болезни часто развивается блокада носового дыхания с небольшим насморком. Наблюдается першение в горле, сухой кашель без отделения мокроты. Во второй день начинается насморк с обильными выделениями, кашель становится «продуктивным», то есть начинает отделяться мокрота. Такие изменения свидетельствуют о том, что к вирусной инфекции частично присоединяется бактериальная.

Изменяется и состояние зева. В первый день болезни типична картина так называемого «вирусного» зева: частичное покраснение — гиперемия, отечность слизистой оболочки мягкого нёба, миндалины несколько увеличены, язык обложен. Но глотание, как правило, при этом безболезненно и не затруднено. В последующие дни гиперемия становится менее яркой, проявляется сосудистый рисунок слизистой оболочки. Это тоже характеризует развитие совместной вирусно-бактериальной инфекции.

У некоторых больных, особенно у детей, грипп сопровождается сильной болью в животе, которая возникает при подъеме температуры тела с первых часов болезни; боль разлитая, сопровождается рвотой, задержкой дефекации. Иногда она бывает настолько сильной, что напоминает приступ аппендицита, так что больного могут отправить в хирургическое отделение. Боль в животе держится 1—2 дня, исчезает вместе с понижением температуры.

Нередко в пик болезни из-за повышения проницаемости мелких кровеносных сосудов появляются носовые кровотечения, кровоизлияния в кожу, в слизистые оболочки, кровь в моче.

«Не в свое время» грипп протекает более легко и практически ничем не отличается от острых респираторных забо-

леваний, вызванных другими вирусами. А самые тяжелые случаи наблюдаются в первые две недели после начала эпидемии. На ее спаде преобладают легкие, стертые формы болезни.

Во время эпидемии диагностировать грипп не составляет большого труда. Определить, с каким подтипом вируса мы имеем дело, можно только лабораторными методами — исследуются смывы из носоглотки в первые дни заболевания, причем этим материалом заражают куриные эмбрионы или специальные культуры клеток. Наиболее быстрый метод, с помощью которого можно достоверно сказать, вызвано это заболевание вирусом гриппа или другим вирусом, — это иммунофлюоресцентный анализ или иммуноферментный анализ.

В любом случае необходимо вызвать врача. А до его прихода **постарайтесь объективно оценить свое состояние**, для чего ответьте на следующие вопросы:

1. Был ли я 2—3 дня назад в контакте с заболевшим?
2. Находился ли в местах большого скопления людей?
3. Есть ли температура и какая?
4. Какие присутствуют признаки общей интоксикации организма (потливость, головная боль, мышечные боли, боль при резком смещении глазных яблок, слабость, светобоязнь, расстройство кишечника)?
5. Какие присутствуют признаки воспаления слизистой оболочки верхних дыхательных путей (трудно ли глотать, есть ли боль в горле, есть ли насморк, насколько обильны выделения из носа, есть ли кашель, если да, то сухой или с выделением мокроты)?

ВСЕ СИЛЫ — НА БОРЬБУ С ИНФЕКЦИЕЙ!

Как скоро и как «качественно» ваш организм справится с инфекций, во многом зависит от того, приняли ли вы меры буквально в первые часы заболевания или нет. Давайте разберемся, как можно помочь организму.

НАШ ИММУННЫЙ ОТВЕТ ВИРУСУ

Ваш организм достаточно реактивен, то есть пытается сразу же бороться с вирусом своими собственными силами. Известно, что у ослабленных людей, у пожилых температура тела поднимается незначительно или не поднимается вовсе. Это означает, что в иммунной системе произошли сбои. Поэтому, если поднялась температура, радуйтесь и не обвиняйте организм за ваше плохое самочувствие.

Что же происходит с нами?

По правде говоря, события, которые разворачиваются в это время в организме, настолько захватывающи и удивительны, что никакие американские боевики, никакие шпионские страсти не могут с ними сравниться...

Как только вирус попадает в организм, активизируется иммунная система. Именно она обеспечивает выживаемость человека в мире, наполненном огромным количеством вредоносных вирусов, бактерий и прочих микробов, готовых на-

броситься на нас. Если не вдаваться в подробности (а об этой уникальной системе можно рассказывать очень долго — настолько сложно и в то же время виртуозно просто она устроена!), то иммунная система представляет собой совокупность лимфоцитов, макрофагов и некоторых других клеток. К центральным органам иммунной системы относятся костный мозг и тимус. К периферическим — селезенка, лимфатические узлы, клеточные структуры кишечника, миндалины.

Первыми на помощь туда, где враг высадил десант, спешат *гранулоциты* — белые кровяные клетки, которые являются частью большой семьи фагоцитов. Они свободно путешествуют по кровяному руслу, направляясь в ткани при первых признаках попадания инфекции. При повреждениях кожи, например когда в рану попадает масса болезнетворных бактерий, первыми на выручку бросаются гранулоциты. Не слишком-то разбираясь, кто «хороший», а кто «плохой», они пожирают все на своем пути. И правильно делают — они не дают врагам глубоко проникнуть в ткани и ставят барьеры вокруг очага инфекции. Но часто они вырабатывают больше химических веществ, чем нужно для уничтожения «чужих», и убивают даже здоровые клетки организма. Понятно, что с такими методами далеко пускать эту армию нельзя.

Более изощренными методами владеют *макрофаги*, которые относятся к белым кровяным клеткам. Они также свободно передвигаются по кровеносным сосудам, но могут при необходимости проникать и в ткани. Собственные отряды макрофагов имеют почки, печень, кожа и легкие. Эти «спецы» «натасканы» на определенный вид бактерий, которые могут здесь появиться. Макрофаги способны «узнавать» бактерии с помощью рецепторов-антенн. Столкнувшись с бактерией, макрофаг ощупывает ее своими «усиками» и получает исчерпывающую информацию о составе той или иной частицы. В активном состоянии макрофаги начинают вырабатывать химические вещества (например, перекись водорода или гипохлорит), которые борются с «чужими», окисляя и разлагая

их. Макрофаги также умеют распознавать вирусы. Как именно они это делают, пока еще неизвестно. В одних случаях организм в считанные минуты побеждает вирусы, не давая им вызвать заболевание, в других — временную победу одерживают вирусы, успев произвести опустошения в тех местах, на которые они напали.

Как только макрофаг распознал бактерию или вирус, он начинает выделять в кровь *цитокины*. В переводе на наш язык, это своеобразная молекулярная информация, донесение о том, что происходит в той или иной части организма, в которой, помимо ценных сведений о наличии и количестве вирусов, содержится еще и призыв о помощи.

Если опасность небольшая, локальная, например вы порезали палец и в место пореза устремились бактерии, то этим все дело и закончится. Если не справятся гранулоциты, им помогут макрофаги и *комплемент* — еще одна иммунная частица — группа белков, даже не клетка. Комплемент также смело бросается на чужеродное тело, обволакивая его и пробивая брешь в его клеточной мембране.

Но если произошел массовый десант вирусов — возбудителей гриппа, им в одиночку не одолеть врага. Макрофаги посылают сигнал о помощи. Поразительно, как они это делают! Проглотив патогенную частицу, макрофаг «выплевывает» наружу кусочек чужеродного белка и помещает его в специальную чашу на своей поверхности. В таком запакованном виде кусочек антигена доставляется следующему участнику битвы за наше здоровье. Это послание одновременно доставляют миллионы макрофагов.

Оно предназначено специальным клеткам — *Т-хелперам*. Это не солдаты, а генералы иммунной системы, поскольку командуют многими процессами в организме. Т-хелперы мобилизуют все силы иммунной системы на борьбу с инфекцией. Теперь от них зависит все — победа или поражение. Чтобы «узнать» чужака, у Т-хелпера должен быть специальный рецептор, подходящий к чужеродному антигену, как ключ к замку. У миллионов Т-хелперов разные рецеп-

торы, поэтому на многочисленные послания макрофагов отвечает лишь небольшая часть Т-хелперов. Но как только Т-хелпер узнал свой антиген, он разворачивает бурную деятельность. Звучит боевая тревога, к месту предстоящей битвы стягиваются войска.

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Т-хелпер берет на себя ответственность и руководит боевыми действиями. Для связи с другими клетками и органами, то есть с другими родами войск, он выделяет специальные вещества — *цитокины*. Самыми известными «гонцами» лимфоцитов является семейство *интерлейкинов* (известно 19 его разновидностей). Они работают либо все вместе, либо по отдельности. Интерлейкин-1, например, способствует более быстрому созреванию иммунных клеток, ведь сейчас организму особенно нужна свежая военная сила. Вместе с интерлейкином-2 он вызывает воспаление, повышая температуру и усиливая прилив крови к пораженному участку. Еще один представитель цитокинов делает человека сонным. Как только вы принимаете горизонтальное положение, организм может мобилизовать силы на борьбу с болезнью, так ему, организму, удобнее. Жаль, что мы не всегда с должным вниманием прислушиваемся к себе!

Цитокины повышают температуру тела через сложный механизм взаимодействия с головным и спинным мозгом, через регуляцию хорошо управляемой сосудистой системы. Часть врагов при этом погибает сразу же в столь дискомфортных условиях. Еще одна группа цитокинов отправляется «на поклон» к эндокринной системе — та вырабатывает определенные гормоны, которые регулируют настроение. Подавленность, раздражительность, утомляемость, которые мы чувствуем в это время, — их рук дело. Все это можно расценить как попытку организма заставить вас бросить все дела, лечь в постель и ограничить контакты с другими людь-

ми. Так иммунная система пытается заставить вас поберечь энергию, необходимую для того, чтобы справиться с вирусом, и еще — убедить вас, неразумного, не разносить инфекцию. Ну разве не мудро устроено?

По мере увеличения притока крови к месту вторжения бактерий или вирусов сюда прибывает все больше макрофагов, гранулоцитов и белков комплемента. Интерлейкин-2 запускает механизм производства гамма-интерферона, вещества, не позволяющего размножаться вирусам. На поле боя появляются новые герои — *клетки-киллеры*. Они убивают и отторгают от организма клетки, в которые проник вирус, или уничтожают непосредственно бактерии и способны, помимо этого, запоминать стратегию борьбы. Этакие военные летописцы готовы в следующий раз быстрее уничтожить врага, когда он проникнет в организм.

Выделяемые Т-хелперами интерлейкины подключают к битве другой род войск — химический, то есть *В-лимфоциты*. Как только на поле боя появляется В-клетка, она начинает изобретать химическое оружие, перебирая все возможные запрограммированные варианты, которые записаны в их генах, и в конце концов останавливается на том, который точнее всего соответствует конкретному врагу. В-лимфоциты применяют семейство веществ, называемых *иммуноглобулинами*. Они окружают врага «дымовой завесой» из антител, привлекающих сюда гранулоциты и макрофаги. Другие тела, которые в экстренном порядке производят «химические войска», привлекают комплемент. Приближаясь к патогенной клетке, тот просто делает дырку в клеточной мембране, от чего вражеская клетка, выпустив свое содержание наружу, бесславно погибает. Бактерии или вирусы окружаются антителами, которые не дают им прикрепляться или внедряться в здоровые клетки. После чего агрессоры выводятся из организма через систему очистки крови.

Ответ на вторичное появление *антигена* (так называется любая чужеродная генетическая информация, которую может содержать чужой белок, вирус, бактерия и прочие много-

клеточные паразиты) намного быстрее и эффективнее первого. На этом построен гениальный принцип вакцинации — введение ослабленного антигена дает возможность познакомиться с врагом поближе, чтобы при новой встрече ему был дан мощный, а главное — быстрый ответ.

ТРАДИЦИОННЫЕ СХЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА

«...Что касается лечения, то едва ли при какой-либо другой болезни было предложено и испробовано столько средств, сколько именно при инфлюэнце, но именно это обилие средств доказывает, что нет ни одного верного», — читаем в словаре Брокгауза и Эфрона.

А в наше время?

То же самое. Слышали поговорку: если грипп лечить, то он проходит за неделю, а если не лечить — то за семь дней? Очень близко к истине. Врачи уже поняли, что при гриппозной инфекции организм прекрасно справляется с недугом сам. Поэтому, если вы заболели гриппом, квалифицированный терапевт никогда не выпишет вам сульфаниламиды и антибиотики. Последние необходимы только тогда, когда к вирусной инфекции присоединяется вторичная бактериальная и когда нашествие бактерий столь массированно, что организму требуется помощь.

Антибиотики попросту вредны в тот период, когда защитная система отражает нападение вируса, потому что вносят в слаженность действий различных агентов иммунной системы разлад и смуту. У больных, которые лечились антибиотиками на ранних стадиях заболевания, не вырабатываются в достаточном количестве антитела. Кроме того, не происходит достаточного накопления клеток, запоминающих схему борьбы с вирусом, и в следующий раз при встрече с тем же врагом организм останется беззащитным. И еще: убивая патогенные микроорганизмы антибиотиками, мы ли-

шаем себя естественной вакцины — уменьшаем количество продуктов их распада, среди которых имеются такие, которые стимулируют иммунную систему. Более того, антибиотики никоим образом не влияют на вирусы. Они им — как мертвому припарка. Не предупреждают они и осложнений — бронхитов и пневмоний. Даже наоборот, наблюдения показали, что при раннем назначении антибиотиков во время гриппа пневмонии развивались даже чаще по сравнению с больными гриппом, не получавшими антибиотиков.

Единственные более или менее эффективные препараты, которые убивают вирус гриппа, — это *ремантадин* и *амантадин* (мидантан), близкие по своей структуре. Они активны против различных штаммов вируса гриппа типа А, но не влияют на вирусы типов В и С. И то они эффективны только в качестве профилактических средств, то есть попросту не дают вирусу внедриться в организм. Ремантадин имеет некоторый терапевтический эффект при лечении в первые часы заболевания. Но часто человек понимает, что заболел, слишком поздно, тогда, когда ремантадин уже неэффективен. В более поздние сроки, как утверждают исследователи, этот препарат не оказывает на течение гриппа существенного влияния.

Терапия при гриппе направлена только на снятие или ослабление гриппозных симптомов, на облегчение состояния больного. Температуру не рекомендуется снижать, если она не выше 38° С. Если она выше, особенно если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой и склонность к судорогам, то нужно принимать жаропонижающие средства. При этом следует помнить, что аспирин — ацетилсалициловая кислота — может ухудшить состояние, когда не все в порядке с желудочно-кишечным трактом. Если уж принимать аспирин, то в таблетках, которые предварительно растворяются в воде. И еще: аспирин увеличивает опасность кровоизлияний и кровотечения при гриппе и стимулирует выделение вирусов с носовой слизью, что делает вас особо опасным для окружающих.

Лучше всего снижать температуру, используя лекарственные растения. Пейте клюквенный и брусничный морс, чай с малиной, медом и липовым цветом, а на ночь — насыщенный яблочный отвар. Вот несколько таких рецептов:

- 2 столовые ложки сухих или извлеченных из варенья ягод малины, 4 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 3 столовые ложки подорожника, 2 столовые ложки душицы. Сбор смешать, залить 2 стаканами кипятка, настаивать час, укутав, процедить, охладить.
- Смешать измельченный корень солодки с листом малины и листом яснотки белой (крапивы глухой) в соотношении 3 : 2 : 1. Столовую ложку сбора залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне 5—7 минут, настаивать в течение часа. Принимать в горячем виде по стакану несколько раз в день и обязательно на ночь.
- 20 г березовых почек залить 1 стаканом кипятка и нагревать 3—4 минуты, оставить на час в теплом месте. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
- Чайную ложку мелко нарезанной коры ивы белой залить 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день. (Другие рецепты «от температуры» смотрите в одной из следующих глав.)

Если температура поднимается резко, а вы при этом чувствуете озноб и никак не можете согреться, руки и ноги просто ледяные, укройтесь одеялом, выпейте несколько стаканов горячего потогонного чая и приложите к ладоням и ступням горячие грелки. Это расширит суженные сосуды кожи, вызвав прилив крови, и тем самым увеличит отдачу тепла. Когда согреетесь, начинайте сбивать жар традиционными «бабушкиными» средствами: разотрите тело водкой или наполовину разведенным водой трехпроцентным уксусом, можно простой водой. На время процедуры разденьтесь и не торопитесь укутаться после нее.

ЗАЙДЕМ В АПТЕКУ

Позвольте сказать пару слов о широко разрекламированных в последнее время препаратах «против простуды» импортного производства. Они, конечно, имеют привлекательный внешний вид, красивую упаковку, удобны в применении, довольно приятны на вкус, несколько облегчают состояние. Но...

В состав большинства из этих вариантов лекарственных средств входит *парацетамол*. Это давно известный и широко применяющийся в мире анальгетик (средство, снимающее боль) и антипиретик (жаропонижающее). Парацетамол влияет на центр терморегуляции в гипоталамусе и снижает температуру. Однако надо ли снижать температуру, учитывая все, что было сказано выше? Далее — парацетамол может быть вреден тем, кто имеет хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, вызывая у них тошноту и боли, может вызвать аллергию у чувствительных людей, противопоказан при заболеваниях крови, почек и печени, не назначается маленьким детям.

Если все-таки вы решили прибегнуть к этому средству, то учтите следующее. Чтобы не навредить желудку, печени, почкам, а также избежать лейкопении (уменьшения в крови защитных клеток — лейкоцитов), принимайте эти препараты строго в соответствии с рекомендациями, не превышайте дозу и принимайте их не более трех дней подряд. Российская промышленность также выпускает парацетамол в таблетках. Он гораздо дешевле, а если одновременно с ним принять витамин С (аскорбиновую кислоту), то получится ничуть не хуже, чем известные средства западного производства.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Итак, как только вы **почувствовали первые симптомы гриппа**, надо немедленно принять меры.

- ☑ Каждые 30 минут рассасывать во рту 5 крупинок гомеопатического антигриппина. Для закрепления эффекта продолжайте принимать антигриппин 5 дней, но уже через каждые два часа.
- ☑ Приготовить специальный антивирусный бальзам: 30 г цветков таволги вязолистной (лабазника) и по 10 г цветков календулы, шалфея и фиалки трехцветной (анютиных глазок). Залить сбор 0,5 л водки, плотно закрыть бутылку, поставить на час в кастрюлю с горячей водой, меняя воду на кипяток каждые 20 минут. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день перед едой.
- ☑ Смешать свежий сок репы с медом в соотношении 2 : 1, довести до кипения, остудить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.
- ☑ Пить перед едой по 2 столовые ложки сока черной редьки, смешанной с медом в соотношении 2 : 1.
- ☑ Через каждые 2 часа закапывать в нос несколько капель интерферона (правильно он называется «интерферон человеческий лейкоцитарный»).
- ☑ Делать ингаляции с пищевой содой (чайная ложка на стакан кипятка) и пить щелочную минеральную воду типа «Боржоми». Сразу станет легче — вирусы гриппа погибают в щелочной среде.
- ☑ Мелко нарезать луковицу или натереть на мелкой терке несколько зубчиков чеснока, положить в стакан или высокую чашку, поднести к носу и делать глубокие вдохи в течение 2 минут. На следующую ингаляцию надо взять новую порцию лука или чеснока.
- ☑ Приготовить для себя питье: отвар шиповника, фруктовые соки, липовый чай с медом и вареньем из малины, клюквы, барбариса, смородины, земляники. Вот рецепт специального противовирусного настоя: несколько листьев черной смородины, вишни, 1 десертная ложка сухих ли-

стьев облепихи, несколько веточек малины заварить, как обычный чай. Пить — чем больше, тем лучше.

☑ Хорошие терапевтические средства — донорская противогриппозная сыворотка и противогриппозный донорский иммуноглобулин. Их назначают при тяжелом течении гриппа по возможности в более ранние сроки. А детям первого года жизни применяют чигаин — человеческую молозивную сыворотку. Впрочем, эти препараты относятся к группе иммунностимуляторов, подробнее о которых мы расскажем далее.

Чего делать при гриппе ни в коем случае **нельзя**:

- принимать антибиотики и сульфаниламиды — бисептол, сульфадимезин, сульфадиметоксин и т. д.;
- бесконтрольно принимать жаропонижающие сильнодействующие средства;
- ограничивать себя в питье (некоторые пособия настоятельно рекомендуют это делать);
- принимать или «лечиться» алкогольными напитками — организм и так в это время сильно ослаблен и борется с токсинами, а мы еще подкидываем ему новую порцию ядов;
- выходить на улицу и переохлаждаться;
- находиться в душном, непроветриваемом помещении.

ИММУНОМОДУЛИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ

У нас для вас не очень приятная новость. Иммунная система в последние годы у большинства людей все больше ослабевает. Практикующие терапевты, имеющие опыт работы более 15 лет, могут заметить эту тенденцию. Меняется течение многих инфекционных заболеваний, в том числе и

гриппа. Часто эти заболевания переходят в затяжные и хронические формы. Многие люди с ослабленной иммунной системой становятся носителями патогенной флоры. Широкое распространение получили многие ранее редко встречавшиеся заболевания, такие, например, как герпетическая инфекция половых органов. Все чаще врачи сталкиваются с ситуациями, когда новейшие антибактериальные и противовирусные препараты неспособны прекратить инфекционный процесс, а только переводят его в затяжную форму.

Почему это происходит? На этот вопрос пока нет однозначного ответа. Понятно одно, что человечество переживает не лучшие времена. Естественный отбор не играет существенной роли. Широкое, зачастую неоправданное применение антибиотиков, загрязнение окружающей среды, употребление в пищу продуктов, во множестве содержащих вредные вещества, — все это не лучшим образом сказывается на нашей иммунной системе. Кроме того, доказано, что некоторые вирусные инфекции, в том числе и вирус гриппа, риновирус и другие, способны угнетать иммунную систему. Поэтому иммунной системе надо помогать справиться с нападениями вирусов. Этим занимается иммуностимулирующая и иммуномодулирующая терапия, которая сейчас насчитывает в своем арсенале немало средств. Сразу сделаем важное замечание: **эти средства ни в коем случае нельзя применять самостоятельно, без назначения врача!**

Итак, большую группу таких средств составляют ***экстракты вилочковой железы***. Их получают из вилочковой железы крупного рогатого скота и других млекопитающих. С их помощью регулируют количество Т- и В-лимфоцитов, стимулируют реакции клеточного иммунитета, усиливают фагоцитоз, стимулируя всю иммунную систему организма. Это препараты *тималин*, *тактивин*, *тимоптин*, которые особенно эффективны в период выздоровления после тяжелых инфекционных заболеваний для предупреждения осложнений и рецидивов. *Вилозен* применяют при первых признаках заболевания. ***Синтетические пептиды*** — препараты того

же действия: *тимоген*, *имунофан* оказывают иммуностимулирующее действие, восстанавливают клеточный иммунитет. ***Экстракт костного мозга***, получаемый из культур клеток костного мозга млекопитающих, — *миелопид*. Восстанавливает показатели Т- и В-систем иммунитета. ***Иммуностимуляторы микробного происхождения*** — продукты жизнедеятельности различных микроорганизмов, даже дрожжей: *продигиозан*, *пирогенал*, *рибомунил*, *бронхомунал*, *бестатин*, *бронхо-ваксом* и другие. Одни из этих средств применяют при отсутствии лейкоцитоза, другие эффективно увеличивают производство специфических иммунных клеток. Эти препараты применяют как вспомогательные средства для лечения вирусных инфекций верхних дыхательных путей. ***Индукторы интерферона***: наиболее известные из них *арбидол* — противовирусный препарат, активный против различных штаммов вируса гриппа А и В и стимулирующий иммунную систему; и *ридостин*, применяемый при лечении инфекций, вызванных вирусом герпеса. ***Химические иммуностимуляторы*** — *диуцифон*, *инозин пранобекс*, *левамизол* (*декарис*, *левазол*). Эти препараты стимулируют регуляторную функцию Т-лимфоцитов, увеличивают их активность, усиливают клеточный иммунитет.

В отличие от этих средств при гриппе рекомендуется широко применять ***иммуностимуляторы растительного происхождения***: *настой соцветий ромашки аптечной* — обладает противовоспалительным, антисептическим, потогонным действием, повышает активность иммунной системы после переохлаждения, во время стресса, используется для профилактики простудных заболеваний; *настойка софоры японской* — содержит вещества, способные значительно усилить иммунный ответ; *тонзилгон* — комбинированный препарат растительного происхождения, усиливает защитные силы организма, стимулирует лейкоциты, фагоцитоз; *эхинацин* — отпрессованный сок из зеленых частей известного растения эхинацеи, обладает ранозаживляющим, бактериостатическим, иммуностимулирующим действием; *иммунонал* и т. д.

нал — экстракт эхинацеи, применяют для профилактики простудных заболеваний, при хронических воспалениях различных органов и систем.

Большую группу составляют так называемые ***адаптогены растительного происхождения:*** *корень женьшеня, пантокрин* (экстракт из неокостенелых рогов оленя), *апилактоза* (маточное молочко пчел), *прополис* (пчелиный клей, состоящий из смол, воска, эфирных масел и т. д.), *линетол* (препарат из льняного масла), *экстракт элеутерококка.* Все они восстанавливают иммунную систему после перенесенных вирусных инфекций. Их можно принимать и без назначения врача, но все же надо быть очень и очень осторожным. Нельзя принимать иммуностимуляторы больным с некоторыми иммунными патологиями, которые определяет врач, беременным женщинам, при острых вирусных инфекциях, затрагивающих жизненно важные органы, больным, у которых нет признаков иммунодефицитных состояний.

ГОМЕОПАТИЯ: МИФЫ И ПРАВДА

Гомеопатия* в последнее время очень модна и популярна. Говоря простым языком, гомеопатия использует сверхмалые дозы определенных лекарственных препаратов при их частом приеме, что обеспечивает постоянное присутствие лекарства в организме. Предполагают, что большие — аллопатические — дозы лекарственных средств все равно в полной мере не усваиваются организмом, а в чрезмерных дозах действуют как яды, влияя на различные системы и органы, то есть оказывают побочное действие. Механизм действия пре-

* От греческих слов «homoios» — подобный и «pathos» — болезнь; гомеопатия — метод лекарственного лечения болезней, заключающийся в приеме очень малых доз лекарств, которые в больших дозах вызывают у здорового человека признаки этого заболевания.

паратов чрезвычайно сложен и спорен, и сейчас мы не будем это обсуждать. Но совершенно очевидно, что гомеопатические препараты дают очень неплохие результаты, поэтому в последнее время сторонников гомеопатии становится все больше и больше.

Гомеопатические препараты действуют на организм очень мягко, не вызывают угнетения других систем организма. Индивидуальную дозу должен подбирать врач.

Против гриппа разработано довольно много гомеопатических препаратов. Самый известный — *гомеопатический антигриппин*. Он действует против вирусов и снимает симптомы заболевания. Антигриппин — еще и хорошее профилактическое средство. Как только началась эпидемия или в доме появились больные, нужно принимать это средство — оно предохранит вас от заражения.

В гомеопатии очень важен психологический настрой пациента — он должен максимально сосредоточиться и принимать лекарство строго по времени, по схеме, как предписано врачом. Это тоже, считают врачи, важный момент в борьбе с болезнью. Пациент как бы настраивает себя на выздоровление, создает свою личную программу борьбы с недугом.

Есть два основных заблуждения, связанных с гомеопатией. Первое: этот метод лечения — не более чем выдумка врачей и никакой пользы организму она не приносит. А второе: гомеопатические препараты всесильны и могут победить любую болезни практически без участия в этом самого больного. Это не так. Мы должны использовать весь арсенал средств для борьбы с гриппом.

В ДОМЕ БОЛЬНОЙ

В основном больные гриппом лечатся дома. Какие правила при этом надо соблюдать?

Правило первое: **не бойтесь свежего воздуха**. Очень часто мы, боясь сквозняков, тщательно закрываем все фор-

точки, не давая малейшему дуновению ветерка проникнуть в комнату, где лежит больной. Напрасно. Подумайте: дышать ему сейчас и так трудно, а дышать спертым, теплым и сухим воздухом, в котором много бактерий и пыли, — особенно. Как если бы мы лечили отравившегося пищей человека просроченными консервами. Температура в комнате не должна превышать 18–20° С, а воздух не должен быть сухим, для чего на батарею кладут влажное полотенце.

Правило второе: **предохраняемся от инфекции**. Больного желательно изолировать в отдельной комнате, в крайнем случае — поставить ширму. Нужно ограничить контакт больного с членами семьи, особенно маленькими детьми. У больного обязательно должна быть отдельная посуда. А тот, кто ухаживает за больным, носит марлевую повязку и принимает профилактические средства.

Правило третье: **обильное питье и минимум пищи**. Если гриппозный больной не хочет есть, не заставляйте. У организма нет сейчас сил на переваривание пищи! Оставьте все уговоры типа: «Еще ложечку! Ты же ничего не поел, откуда силы будут бороться с инфекцией?» Организм сам знает, когда ему нужно есть, и регулирует эту потребность с помощью аппетита. А вот пить надо часто и много — обилие жидкости выводит из организма токсины. Полезны соки, минеральная вода, чай с лимоном, травяные чаи.

Правило четвертое: **максимальный комфорт для больного**. Удобная постель, при затрудненном дыхании — высокая подушка, полумрак в комнате. Нежелательно много читать, тем более работать, к примеру за компьютером. Сон — лучшее лекарство в это время!

ГРИПП У ДЕТЕЙ

Грипп до сих пор остается одним из самых распространенных острых инфекционных заболеваний у детей. Особенно он опасен для детей первого года жизни, которые не

питаются грудным молоком. Дело в том, что с молоком матери ребенок получает естественные иммунностимуляторы, которые отчасти заменяют незрелую иммунную систему ребенка. Только к 6—7 годам защитная система начинает работать в полную силу, поэтому-то маленькие дети так быстро и легко подхватывают вирусные инфекции. В период полового созревания, когда идет гормональная перестройка, иммунная система также может давать сбои. В это время надо внимательно относиться к ребенку, несмотря на то что он уже почти вырос.

Основная особенность течения гриппа у детей — его стремительное развитие. Если у взрослых симптомы заболевания проявляются полностью через 8—12 часов, то у ребенка это происходит в 2—3 раза быстрее. Поэтому надо действовать при первых же признаках заболевания.

Конечно же, взрослый может попробовать вылечить себя сам, надо только делать это грамотно и квалифицированно. Но с детьми медицинские эксперименты чреваты опаснейшими последствиями. Одно из них — стремительно развиваются осложнения. Другое — могут развиться хронические заболевания дыхательной системы.

Наиболее частые осложнения у детей — это отиты (воспаления среднего уха), гаймориты, ангины и пневмонии. Причем пневмонии нередко начинаются постепенно, без обычных симптомов, протекают незаметно. Если вовремя не принять меры, у ребенка может развиться острая дыхательная недостаточность — синдром ложного крупа. А это очень опасно для жизни!

Поэтому сразу же, при первых признаках заболевания укладывайте ребенка в постель и вызывайте врача. Обеспечьте ребенку комфорт, обильное питье. Обязательно измерьте температуру. Если она невысокая, до прихода врача ничего делать не нужно. Если же выше 39° С, дайте малышу жаропонижающее, предпочтительнее в свечах. Но не надо слишком пугаться — дети переносят температуру гораздо легче, чем взрослые.

Не пренебрегайте советами врача. Строго выполняйте все его рекомендации. Не разрешайте ребенку вести обычный образ жизни еще несколько дней после того, как исчезнут симптомы, — болезнь может вернуться в гораздо более грозной форме.

Маленьким детям во время эпидемии гриппа желательно сделать прививку.

КАК ПЕРЕХИТРИТЬ БОЛЕЗНЬ

Теперь поговорим о том, как уберечься от гриппа и простудных заболеваний. Правда, термин «простуда» врачи считают не совсем научным. Его часто заменяют диагнозы «острая респираторная вирусная инфекция» — ОРВИ (что также не совсем точно) или «острое респираторное заболевание» — ОРЗ. Только консервативные английские доктора отказались идти в ногу со временем. Они официально узаконили в медицинском обиходе совсем не научное слово «простуда» — «cold».

Простуда — то же самое, что и ОРВИ и ОРЗ. Профилактика у них та же, что и у гриппа. Поэтому мы также широко будем использовать эту не очень точную, но весьма распространенную терминологию.

В ЗИМНИЙ ХОЛОД ВСЯКИЙ МОЛОД!

«Как я не люблю зиму!» — часто слышим мы. И действительно, чего в ней хорошего: холод, пронизывающий ветер, иногда слякоть и сырость, гололед... Того и гляди — ногу сломаешь или простуду подцепишь. Эпидемия гриппа на носу. Чего в ней хорошего, в зиме-то?

Если вы так думаете, знайте, что вы неправы. А если вы привыкли прятаться от мороза за плотно законопаченными окнами, если не дружите с лыжами, если прогулке по вол-

шебному зимнему лесу предпочитаете сидение у телевизора в течение нескольких часов кряду, то вы потенциальная жертва гриппа в этом сезоне. Почему? Давайте разберемся.

Воздух зимой примерно в 1,5 раза богаче кислородом, чем летом на том же месте, в тот же час. Атмосфера наших квартир, закрытых спортзалов и бассейнов не идет ни в какое сравнение!

Зимой в воздухе выше уровень отрицательно заряженных ионов. Они обязательно нужны нам: тонизируют организм, укрепляют нервную и сердечно-сосудистую систему, снимают спазмы мускулатуры, благотворно влияют на желудочно-кишечный тракт, укрепляют бронхи и стенки сосудов. А снег, говоря языком специалистов, обладает высокой адсорбирующей способностью, то есть, как губка, впитывает пыль, копоть, вредные вещества выхлопных газов.

Зимнее солнце, хотя и не греет, но зато здорово светит. Стоит его лучам коснуться вашего лица, под воздействием нежного зимнего ультрафиолета в коже образуется такой необходимый в это время года витамин D. Он в свою очередь укрепляет костную ткань, заботится о здоровье зубов.

Давайте разберемся, как чувствует себя зимой наш организм. Адаптационная система работает в режиме экономии тепла и энергии. Обменные процессы замедлены и направлены на отложение питательных веществ в подкожной жировой клетчатке. Дыхание и сердцебиение замедлены, снижена способность переносить физическую нагрузку. Эндокринная система активизирует образование в щитовидной железе гормона тироксина, который повышает интенсивность окислительных реакций, приводящих к выделению тепла. Синтез тироксина — дело трудоемкое. Чтобы он происходил в норме, нужны йод и незаменимая аминокислота тирозин, которая содержится только в продуктах животного происхождения. Следите за тем, чтобы они ежедневно появлялись на вашем столе. Система терморегуляции соответственно уменьшает расход тепла, снижая выделение пота и сужая капилляры кожи.

Зимой обязательно нужно гулять, много ходить пешком, совершать вылазки на природу, кататься на коньках. А на санках с горы — ни с чем не сравнимое удовольствие!

Однако никакой вид активного зимнего отдыха не оздоравливает так, как лыжи. Особенно полезны лыжные прогулки нервным, раздражительным, неуравновешенным людям. Неспешная лыжная прогулка по заснеженному лесу поможет пожилым людям восстановить сон, снимет головную боль, поможет тем, кто страдает гипертонической болезнью, нейроциркуляторной дистонией, бронхоспазмом, дискинезией желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей. И вообще лыжи незаменимы всем, кто следит за своей формой, ведь зимой мы чаще пользуемся общественным транспортом, реже ходим пешком, дольше спим в выходные дни.

А самое главное, о чем стоит задуматься в зимний сезон: готовы ли вы встретить во всеоружии коварные вирусы?

БОЛЕТЬ ЛИ ВАМ ГРИППОМ В ЭТОМ ГОДУ?

Можно ли предсказать это? Журнал «Здоровье» предлагает **тест**, который поможет вам ответить на вопрос: каковы ваши шансы не поддаться коварным вирусам, вызывающим грипп и простуду? Внимательно прочитайте каждое из 20 утверждений. Насколько они совпадают с вашим образом жизни?

За каждый ответ «всегда» начислите себе 1 балл, за ответ «очень часто» — 2 балла, за ответ «часто» — 3 балла, за ответ «редко» — 4 балла, за ответ «никогда» — 5 баллов.

1. Почти не пользуюсь транспортом, на работу хожу пешком.
2. Посещению выставки или концерта в зимнее время предпочитаю «посиделки» в кругу семьи.
3. Сплю по 7—8 часов в сутки.

4. Люблю с головой уйти в работу, но при этом не забываю и об отдыхе.
5. В сложных жизненных обстоятельствах надеюсь на лучшее.
6. Получаю удовольствие от общения с людьми, придерживаюсь правила говорить только о приятном и пореже жаловаться на судьбу.
7. Быстро забываю об обидах и неприятностях.
8. Начинаю утро с зарядки и контрастного душа.
9. В выходные дни стараюсь вырваться на природу, захватив с собой санки, лыжи или коньки.
10. Чувствую себя бодрым и полным сил.
11. Слежу за своим весом.
12. Воздерживаюсь от спиртного.
13. Обхожусь без сигарет.
14. Члены семьи и сослуживцы оберегают меня от табачного дыма: либо не курят вовсе, либо не делают этого в моем присутствии.
15. Каждый день съедаю хотя бы немного свежей зелени, овощей и фруктов.
16. Обязательно выпиваю 1—2 стакана сока или отвара шиповника и столько же чашек чая с лимоном и вареньем из черноплодной рябины или черной смородины.
17. Моя ежедневная норма — 250 г кефира или йогурта.
18. У меня в комнате есть аквариум (или домашний «фонтанчик», кондиционер, увлажняющий воздух, или емкости с водой, расставленные возле батареи).
19. Многократно проветриваю рабочий кабинет и квартиру, на ночь оставляю открытой форточку в спальне.

20. Ощутив недомогание, сразу же откладываю все дела и избавляюсь от него с помощью «бабушкиных» средств.

Оценим результаты. Подсчитаем баллы.

От 20 до 45 баллов. Так держать! Вирусы, вызывающие острые респираторные заболевания, вам не страшны. Даже если вы и простудитесь (хотя вероятность этого невелика), болезнь скорее всего пройдет за несколько дней и без малейших осложнений. Не исключено, что в этом случае ваш стойкий организм будет бороться с инфекцией изо всех сил, резко повышая температуру. Если она не выше 38,5° С, если вы неплохо ее переносите, принимать жаропонижающие лекарства не надо.

От 46 до 70 баллов. Как и большинству людей, вам недосуг заниматься собственным здоровьем. Организм столь легкомысленного отношения к себе не прощает — у вас велика вероятность заболеть во время массовых вспышек респираторных заболеваний. Укрепить иммунную систему еще не поздно, нужно только всерьез взяться за профилактику вирусных заболеваний, о которой мы подробно расскажем ниже.

От 71 до 100 баллов. Вы очень подвержены простудным заболеваниям. Чтобы защититься от них, одной предосторожности недостаточно. Меры усиленной индивидуальной профилактики разработайте с помощью терапевта, ЛОР-врача и специалиста по физиотерапии. И главное — попытайтесь изменить образ жизни: больше свежего воздуха и движения, откажитесь от вредных привычек. Избегайте отрицательных эмоций, не переутомляйтесь — и то и другое ослабляет иммунную систему. А если уж заболели, не пытайтесь вести обычный образ жизни, превозмогая себя. Ложитесь в постель и вызывайте врача! В противном случае болезнь может затянуться, а самое главное — велика опасность осложнений.

НАДО ЛИ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ?

Сейчас довольно широко используют вакцины против гриппа. Так называемые «убитые» гриппозные вакцины, состоящие из неактивных вирусов гриппа, применяют в США и Западной Европе. Впервые противогриппозную вакцинацию попробовали в 50-е годы в Америке, причем инициаторами мероприятия выступили крупные страховые фирмы, которым, можно сказать, надоело оплачивать больничные счета своих клиентов. Этот опыт показал, что вакцинация населения может предотвратить крупные материальные потери, связанные с массовыми заболеваниями гриппом во время эпидемии. Чуть позже появились противогриппозные вакцины и в СССР. Но в нашей стране в основном применяют живую гриппозную вакцину.

Введение ослабленного или убитого вируса в организм человека позволяет иммунной системе «познакомиться» с вирусом и выработать специальную «программу» борьбы с ним, которая называется приобретенным иммунитетом. Защитные антитела в крови, которые не позволяют определенному типу вируса внедриться в организм, сохраняются в крови несколько лет, как если бы человек переболел этим типом гриппа. Одни специалисты полагают, что иммунитет теряется через 2—3 года, другие считают, что это происходит через 15—20 лет.

Главное препятствие на пути создания мощного противогриппозного иммунитета населения — это сам вирус. Вернее, его непредсказуемая изменчивость. Пока не удается победить эту болезнь, как, например, чуму или оспу. Довольно сложно предугадать, вирус какого типа будет циркулировать среди населения той или иной страны в предстоящий сезон, несмотря на то, что созданы целые математические модели и ученые постоянно работают над этой проблемой. Именно поэтому многие думают, что прививки от гриппа — дело вообще бесполезное.

На самом деле все не так. В большинстве случаев удается с помощью вакцины предотвратить мощные и разрушительные пандемии гриппа. Пример — такой пандемии не было уже 20 лет, и вакцинация сыграла в этом свою определенную роль.

Вот почему, решая для себя дилемму, делать ли прививку против гриппа, каждый должен ответить на следующие вопросы. Достаточно ли подготовлена моя иммунная система к предстоящей эпидемии? Каково состояние моего здоровья и не может ли грипп спровоцировать уже имеющиеся хронические заболевания? Принадлежу ли я к группе риска, то есть приходится ли мне по роду своей деятельности общаться с большим количеством людей?

Если хотя бы на один вопрос вы ответили положительно, идите в поликлинику и требуйте сделать вам прививку. Показаны такие прививки маленьким детям и пожилым людям.

Однако получение активного противогриппозного иммунитета не означает, что вы не заболеете другими вирусными заболеваниями. Поэтому осень и зима — самое время позаботиться о своей защите, об иммунной системе.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

День за днем, год за годом иммунная система ведет беспощадную войну: расправляется с вирусами и бактериями, с раковыми клетками, которые иногда возникают в организме, нейтрализует последствия нашего нездорового образа жизни. Словом, без нее мы не смогли бы прожить на нашей планете, начиненной врагами рода человеческого, ни месяца, ни года.

Как специалист утверждаю, что функционирование этой важнейшей системы организма во многом зависит от поведения каждого из нас. Это значит, что победа или поражение в борьбе с болезнью определяется тем, как мы живем. А пред-

стоящая зимне-весенняя эпидемия гриппа или вспышка респираторных вирусных заболеваний — прекрасный повод, чтобы честно ответить себе на вопрос: все ли я делаю для того, чтобы моя защитная система встретила все возможные неприятности во всеоружии?

Существует множество способов усилить иммунный ответ в каждом конкретном случае и восстановить работоспособность иммунной системы. Для успешной работы ей обязательно нужны питательные вещества и благоприятная окружающая среда. Есть группа веществ, которые способны стимулировать иммунную систему. Они провоцируют рост иммунных клеток, повышают, если можно так выразиться, их агрессивность при встрече с чужеродным веществом, усиливают обмен информацией внутри клеток, то есть увеличивают скорость иммунного ответа. Стимуляторы иммунной системы не являются лекарствами в привычном понимании этого слова, но они помогают победить болезнь изнутри — с помощью собственных войск.

Итак, перечислим стимуляторы иммунной системы и разберемся, какие из них нам нужнее всего в борьбе с вирусами.

Антиоксиданты

В последнее время мы все чаще слышим это слово. Что это такое?

Время, как известно, не щадит никого. Мы стареем. На самом деле старение — это не что иное, как распад тканей и органов на молекулярном уровне. Молекулы обычно стабильны до тех пор, пока не встречаются с окислителями — оксидантами. (Самый известный оксидант — кислород, содержащийся в воздухе!) Окислители заставляют молекулы терять электроны и распадаться. Такие полуразрушенные молекулы — их называют свободными радикалами — пытаются восстановить свою структуру за счет окружающих молекул. И сами не восстанавливаются, и все вокруг разрушают. Свободные радикалы являются причиной многих за-

болеваний, в том числе рака, сердечно-сосудистых заболеваний, катаракты, цирроза печени.

Было бы замечательно, если бы встречи с окислителями и свободными радикалами можно было избежать, но, к сожалению, это невозможно. Свободные радикалы образуются даже в процессе нормальной жизнедеятельности клеток! (Иными словами, жить — вредно!) Но есть вещества, которые способны восстанавливать стабильность молекул, клеток и тканей, отдавая распадающимся молекулам свои электроны. Эти вещества назвали антиоксидантами. К их числу относятся *витамины С* и *Е*, *B_6*, *бета-каротин (провитамин А)*, *глютатион*, *биофлавоноиды* — группа веществ, содержащихся в растительной пище, некоторые *минеральные компоненты*, некоторые *аминокислоты*.

Чтобы получать с пищей достаточное количество антиоксидантов, нужно съедать ежедневно не менее пяти разных блюд из круп, овощей и фруктов в разных комбинациях. Те, кто не потребляет достаточного количества антиоксидантов, болеют в несколько раз чаще, чем те, кто питается правильно.

Помимо основных антиоксидантов нашей иммунной системе обязательно нужны минеральные вещества. Человеческий организм использует (помимо углерода, водорода и кислорода) около 60 химических элементов. В общей сложности они составляют 4 процента массы тела. Подумайте — в человеке, который весит 80 килограммов, больше 3 килограммов чистой «химии» из периодической системы Менделеева!

На иммунную систему человека в первую очередь оказывают влияние следующие минеральные вещества: *цинк* (недостаток его — причина болезней тимуса — железы, в которой образуются некоторые лимфоциты); *железо*, недостаток которого значительно снижает сопротивляемость организма различным инфекциям; *медь*, которая нужна красным клеткам крови — эритроцитам; *магний*, без которого иммунные клетки не смогут находить и прикрепляться к очагам инфек-

ции; *селен* — его недостаток приводит к снижению количества лимфоцитов и клеток-киллеров.

Жиры, энергия и иммунная система

Все, даже дети, знают, что слово «жир» — плохое слово. От жира полнеют, от жира болеют, от жира даже умирают. И это так: основная причина высокой смертности в нашей стране и Соединенных Штатах Америки — сердечно-сосудистые заболевания. У нас и в США жиры составляют почти 35 процентов дневного рациона. А в Китае, например, где люди потребляют только 14,5 процента жиров от общего количества потребляемых калорий, население значительно реже болеет сердечно-сосудистыми заболеваниями и раком.

Однако любому живому существу необходима энергия. Не следует считать, что главный источник энергии для человека — это жиры. Нет, жиры — вторичный источник энергии после углеводов, к которому организм обращается после того, как иссякнут запасы углеводов.

Нельзя также думать, что можно обойтись и вовсе без жиров. Они необходимы нам для обмена витаминов A, D, E и K, для синтеза некоторых гормонов. Жиры входят в состав клеточных стенок, поддерживая их барьерные свойства и эластичность.

Правда, жиров нам требуется совсем немного. А избыток? Правильно, он откладывается в специальных подкожных хранилищах. Кроме того, лишний жир поражает иммунную систему. Можно сказать, что жир «усыпляет» иммунную систему, делает ее более «ленивой». Избыток жиров не дает размножаться некоторым видам лимфоцитов, крайне важных для борьбы с инфекцией. И еще жир является поставщиком свободных радикалов, которые наносят непоправимый вред нашему здоровью. Вот почему все, кто хочет иметь крепкую иммунную систему, кому некогда болеть гриппом и простудой, должны загодя перейти на диету с низким содержанием жира.

Движение — жизнь

Нет такого человека, который не слышал бы о пользе физкультуры и ежедневной утренней гимнастики. Не будем повторять прописные истины. Скажем лишь, что воздействие физической активности на состав и количество белых кровяных клеток, на размножение лимфоцитов, на способность клеток-киллеров поражать свои цели достоверно изучено. В организме человека, регулярно занимающегося физкультурой и имеющего умеренные физические нагрузки каждый день, иммунные клетки ведут себя словно огромные цепные псы: они агрессивны и суперактивны. И еще они более внимательны — быстрее находят и распознают врагов.

Все это относится только к умеренным физическим нагрузкам. К спорту это, увы, не имеет отношения. Даже один из самых больших плюсов занятий спортом — увеличение насыщенности крови кислородом — имеет свои минусы. В результате усиленного дыхания в клетках образуется больше окислителей, а это повышает потребность организма в антиоксидантах. Изменяется гормональный фон — в организме появляются гормоны стресса (сильные физические нагрузки — стресс для организма!), которые также ослабляют иммунную систему. А в сочетании с неправильным питанием все это приводит к значительному снижению сопротивляемости организма разным инфекциям. Не удивляйтесь поэтому, что спортсмены, которые занимаются, не щадя живота своего, болеют гриппом и простудными заболеваниями даже чаще, чем обычные люди.

Стресс и иммунная система

Многим, возможно, будет непонятно, почему в книжке про грипп так много места уделяется такому, казалось бы, далекому от главной темы явлению, как стресс. Попробую объяснить.

Что такое стресс? Обобщенно — это любое изменение окружающей среды. Для того чтобы мгновенно реагировать

на снижение внешней температуры, на изменение своего социального статуса, на увеличение физических нагрузок, существует адаптационная система организма. Адаптация — основное свойство жизни. Мы живем, пока мы приспосабливаемся. В слове «стресс» нет ничего страшного: окружающая обстановка все время меняется, и мы должны на это быстро реагировать, или, как говорят специалисты, компенсировать стресс.

Гораздо страшнее слово «дистресс». Оно означает стресс некомпенсированный, превысивший адаптационные возможности организма.

Вот пример. Во время Великой Отечественной войны пехота вела отнюдь не тот образ жизни, который мы называем «здоровым». Непосильные физические нагрузки, постоянные переохлаждения, недостаточное питание, недосыпание... И тем не менее — люди не болели. Как правило, все долгие четыре года войны многие не знали, что такое обычная простуда. Все дело в том, что именно стресс не давал болеть, именно гормональная перестройка, резко стимулирующая иммунную систему, заставляла организм работать на пределе своих возможностей. Плюс ко всему — повышенное эмоциональное состояние, великая цель, ради достижения которой можно было, не задумываясь, отдать не только здоровье, но и жизнь.

Но предел есть всему. В том числе и адаптационным возможностям организма. После войны (это происходит в любой стране!) была зарегистрирована повышенная смертность от разных заболеваний, в том числе и от самых обычных — от гриппа например. Нельзя бесконечно работать на пределе. Война — стресс некомпенсированный, дистресс. А это уже опасно.

Недавно опубликованные сведения убедительно доказывают, что под длительным воздействием стресса значительно снижается иммунный ответ. Особенно сильно влияет это на способность организма бороться с вирусами. Последние настолько хитры, что даже прячутся внутри клеток, не

подавая признаков жизни, и ждут, пока организм будет ослаблен настолько, чтобы напасть на него.

Стресс вызывает в организме настоящую гормональную бурю. Эндокринная система выбрасывает десятки гормонов, многие из которых отрицательно влияют на защитные силы, например гормон кортизол. Он нужен для того, чтобы предотвратить перерасход энергии в стрессовой ситуации. Но заодно он подавляет любую иммунную деятельность.

1988 год. Скоро начнется зимняя олимпиада. Медики тщательно обследуют сборную команду Германии по хоккею и очень удивляются и бьют тревогу: уровень Т-лимфоцитов в крови почти у всех спортсменов такой же, как у больных СПИДом! Это значило, что любой вирус мог просто покосить сборную! Почему? Пришли к выводу: усиленные тренировки и некомпенсированный стресс — вот две причины, которые привели к такой реакции организма.

Не сомневаюсь, что многие мои соотечественники в последнее время живут в условиях постоянного дискомфорта. Многие называют это стрессом. Пока мы можем его компенсировать — все хорошо. А если предел уже близко?

Пока есть время, каждый из вас, заботясь об укреплении иммунной системы, должен построить свою индивидуальную **антистрессовую программу**. Это не займет много времени и средств, не потребует дорогостоящих лекарств. Немного внимания и любви к себе, не более того...

☑ Смейтесь больше. Достоверно доказано, что смех увеличивает выделение иммуноглобулина А, вещества, которое эффективно борется с вирусами. Ничто так не помогает победить стресс, а значит, противостоять болезням, как юмор.

☑ Некоторые люди не могут победить стресс только потому, что не могут определить, в чем их проблемы, и понять их. Вас что-то гложет, не дает спокойно жить, улыбаться, чувствовать себя хорошо? Попробуйте перенести эти проблемы на бумагу. Заведите дневник. Этот способ по-

может вам справиться с трудной ситуацией. Если не помогает, то обратитесь к специалисту, который подскажет вам выход и научит проще относиться к жизни.

- ☑ Молитесь! Ничто не помогает так расслабиться, как молитва и посещение церкви. Силу религии в борьбе с болезнями подтверждают и многочисленные лабораторные исследования. Даже больные СПИДом люди, кто регулярно посещал церковь, жили намного дольше, чем те, кто оставался атеистом.

- ☑ Теплая ванна и массаж — не просто удовольствие. Это прекрасное средство для расслабления, для предоставления организму передышки, для отдыха — полноценного и незаменимого. А если вы еще научитесь правильно дышать (подробно об этом чуть ниже), считайте, что вы научились восстанавливать свою иммунную систему. Не отказывайте себе в маленьких радостях!

- ☑ Пессимизм, злоба, зависть, ощущение своей ненужности — все это вызывает длительный стресс и значительно снижает сопротивляемость организма. Разве вы не слышали, что женатые мужчины живут в целом дольше холостяков? Чувство одиночества и изолированности повышает восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

- ☑ Держитесь подальше от алкоголя, табака и наркотиков. Все это сильнейшие яды, которые подавляют иммунную систему. Не принимайте бесконтрольно лекарства, особенно антибиотики, потому что они дублируют защитные свойства иммунной системы, и она начинает попросту лениться. Подальше от промышленных ядов — от выхлопных газов, выбросов предприятий, гербицидов, пестицидов и тому подобного. Если вы — житель большого города, вам, конечно, никуда от этого не деться, но достаточно в выходные дни выбираться на природу, чтобы значительно укрепить свою иммунную систему.

☑ Высыпайтесь! Цикл сна и бодрствования — один из основных циклов нашего организма. Нормальный ночной сон просто необходим человеку для эффективной борьбы с вирусами, бактериями и раковыми клетками. Ученые даже провели эксперимент: группе испытуемых предлагали спать не больше 6 часов в сутки. Дальнейшее наблюдение показало, что эти люди по сравнению с контрольной группой, которая спала не меньше 8 часов в сутки, в 2,4 раза чаще заболевали простудами.

Итак, здоровый образ жизни, умеренные физические нагрузки, правильное сбалансированное питание, равновесие и гармония в жизни — лучшие средства для борьбы со всеми заболеваниями, в том числе и с гриппом.

ВИТАМИНОТЕРАПИЯ

А теперь поговорим о том, как повысить защитные свойства своего организма с помощью витаминов.

Витамин С

Самый известный витамин! И самый мощный антиоксидант, способный связывать большое количество свободных радикалов. Недостаток аскорбиновой кислоты в организме приводит к значительному снижению защитных сил. А оптимальное количество витамина С заставляет иммунные клетки с яростью набрасываться на чужеродные элементы, увеличивает их жизнеспособность.

Лауреат Нобелевской премии доктор Лайнус Полинг снискал себе славу тем, что пропагандировал огромные дозы витамина С при простудных заболеваниях. Прием аскорбиновой кислоты по 1 г в день, считал он, поможет организму победить заболевание, не дав ему развиться. Но... видимо, поторопился. Это убеждение подтвердилось лишь отчасти:

изучение определенного количества случаев простудных заболеваний показало, что ежедневный прием 1 г аскорбиновой кислоты снижал продолжительность симптомов заболевания и их тяжесть лишь в 23 процентах случаев. Кроме того, изучение ситуации в национальных масштабах показало, что у большинства американских приверженцев системы Полинга через несколько лет гораздо чаще и острее возникали проблемы с камнями в почках. Бесконтрольный прием этого препарата нарушает нормальный процесс клеточного обмена, увеличивает риск воспаления слизистой оболочки желудка.

Американцы после этого впали в другую крайность. Они снизили ежедневную рекомендованную дозу витамина С до 60 мг.

Российские ученые, изучив диету наших сограждан, пришли к выводу, что оптимальная доза витамина С для россиян от 100 до 400 мг в день. Это количество содержится, например, в двух апельсинах или 0,5 кг антоновских яблок. Многие специалисты советуют в период эпидемии гриппа увеличить ежедневное потребление аскорбиновой кислоты до 500–600 мг. Причем особо подчеркивают, что лучше принимать этот витамин в естественной, то есть природной форме! Если этого не удается сделать с помощью диеты — фрукты сейчас очень дороги, — то лучше всего принимать витамин С внутримышечно, в крайнем случае — в шипучих таблетках, которые меньше раздражают желудок.

Наиболее богаты витамином С шиповник, апельсины, лимоны, черная смородина, киви, яблоки, а также овощи — капуста, картофель, свекла, лук, помидоры, редис, редька, репа, зеленый горошек, кабачки, баклажаны, салат, ботва моркови, красный перец, петрушка, укроп, хрен, спаржа, шпинат. Нужно учитывать, что витамин С разрушается при варке, при длительном хранении, а также при контакте с металлическими поверхностями.

И не забывайте: все хорошо в меру. Избыток витамина С вызывает раздражение мочевого тракта, зуд кожи и

понос, а также способствует образованию камней в почках и мочевом пузыре. В сочетании с высокими дозами железа витамин С является сильным окислителем, то есть действует как антипод антиоксиданта, и может быть опасен для больных анемией.

Витамин Е — токоферол

Мощный антиоксидант. Он помогает защитить иммунную систему от повреждений, вызванных обычным старением, стимулирует размножение лимфоцитов, а также сглаживает отрицательное воздействие иммунных клеток на организм. Токоферол останавливает разрушение мышечных клеток, особенно после усиленной физической нагрузки, поэтому он крайне важен для спортсменов. Этот витамин необходим и для правильного обмена веществ. Словом, он нужен для поддержания здоровья и нормального функционирования всех систем организма. Недостаток же витамина Е в первую очередь снижает иммунитет. Последние исследования показали, что ежедневное потребление 200 мг витамина Е на протяжении 6 месяцев значительно и надолго увеличивает иммунный ответ.

Токоферол, пожалуй, единственный из витаминов, который следует принимать дополнительно, если вы не слишком любите овощи и каши из неочищенного зерна. Витамин Е наиболее эффективен в количествах 60—100 мг в день. А «обычный» человек едва съедает в день треть этой нормы. Разумеется, увеличить потребление витамина Е можно и с помощью диеты, но если вы не фанатик вегетарианской диеты, лучше принимать токоферол дополнительно.

Витамин Е содержится в семечках подсолнуха, кукурузном масле, сладком картофеле, миндале, арахисе, манго, спарже, шпинате, свекле, неочищенном рисе, зеленых частях растений, молодых ростках злаковых.

Бета-каротин (провитамин А)

Недавно было доказано, что именно это вещество увеличивает образование некоторых иммунных клеток, в том числе и необходимых для борьбы с вирусами клеток-киллеров. Те люди, в организме которых с этим витамином все в порядке, гораздо реже подвержены простудным заболеваниям. И, кстати, не только.

На протяжении 8 лет ученые одной из клиник в США наблюдали 90 женщин преклонного возраста. Диета с высоким содержанием витамина А снижала риск инфарктов и инсультов приблизительно на 40 процентов. Но врачи в последние годы все больше убеждаются в том, что важно поддерживать естественный уровень бета-каротина в организме, а не вводить его искусственно. В одном из экспериментов мужчинам в возрасте от 50 до 69 лет, заядлым курильщикам, ежедневно давали 20 мг бета-каротина. Дополнительный прием этого препарата не смог уберечь участников эксперимента от рака легких, причем оказалось, что заболеваемость в опытной группе была даже выше, чем в контрольной. А меньше всего подвержены раку были мужчины с высоким естественным уровнем витамина А в организме.

Витамин А, как мы уже говорили, содержится в жирах животного происхождения: сливочном масле, рыбьем жире, говяжьей и свиной печени, яичном желтке. В моркови, свекле, луке, абрикосах и других фруктах есть провитамин А — каротин, который в организме превращается в витамин А. Но не верьте, пожалуйста, тем, кто утверждает, что морковка может полноценно заменить сливочное масло. Дело в том, что каротин растворяется в жирах, и без них он не может усваиваться.

Лечебная ежедневная доза витамина А, которую врачи обычно назначают для укрепления иммунитета в период сезонных эпидемий, соответствует 2 столовым ложкам рыбьего жира. Такое же количество витамина А содержится в 100 г

печени, или в 300 г моркови, или в 100 г кураги. Превышение дозировок витамина А (как правило, если принимаются искусственные поливитаминные препараты) чревато головными болями, рвотой, насморком, потерей веса, повышенной утомляемостью, повреждениями печени, выпадением волос, сухостью кожи. У беременных женщин большие количества витамина А вызывают различные нарушения при родах.

Очень важно именно сбалансированное питание, то есть поступление в организм всех витаминов вместе.

Витамин B_1 — тиамин

Этот витамин регулирует углеводный обмен в организме, деятельность нервной системы и желудочно-кишечного тракта, тонизирует ткани. Если вы недавно перенесли тяжелое заболевание или ваша работа связана с большими умственными и нервными нагрузками, то позаботьтесь о том, чтобы в пище в достаточном количестве присутствовал тиамин. Он содержится в молоке, говядине, свинине, печени, почках, сердце, зеленом горошке, картофеле, хлебе из ржаной муки, а особенно в большом количестве — в свежих пивных и пекарских дрожжах и пшеничных отрубях.

Витамин B_2 — рибофлавин

Без этого витамина и речи не может быть о нормальном функционировании иммунной системы. Рибофлавин необходим для кроветворения. Отвечая за образование эритроцитов, он участвует в углеводном обмене, усвоении и образовании белков и жиров. Он придает коже здоровый и свежий вид. Еще рибофлавин заботится о нашем зрении: глаза становятся зорче, лучше видят в темноте и ярче воспринимают цвета. Витамин B_2 стимулирует работу печени, центральной нервной системы.

Если глаза стали хуже видеть, при ярком свете приходится щуриться (при этом образуются новые морщинки), в уголках рта появились трещинки — заеды, на лице неожиданно появилась угревая сыпь, скорее всего у вас гиповитаминоз B_2. Дефицит его может возникнуть при заболеваниях печени, щитовидной железы, нервной системы.

Суточная доза этого витамина 2—3 мг. Если вы живете на севере, если ваша работа связана с постоянным напряжением зрения, суточная доза рибофлавина для вас несколько выше.

Рибофлавином богаты все молочные и кисломолочные продукты, особенно кефир, а также куриное мясо, говядина, постная свинина, рыба (треска, сельдь, скумбрия), овощи (горох, шпинат, цветная капуста, зеленый лук, укроп).

Витамин B_3 — пантотеновая кислота

Вместе с другими витаминами группы В он регулирует углеводный обмен. Пантотеновая кислота содержится во всех растительных и животных тканях, поэтому, собственно, ее так и назвали — пантотеновая, то есть вездесущая. Особенно много ее в пекарских и пивных дрожжах, печени, почках, яичном желтке, рисовых и пшеничных отрубях.

Витамин B_6 — пиридоксин

Этот витамин не менее важен для здоровья, чем другие витамины группы В. Пиридоксин тонизирует нервную систему, имеет значение для белкового обмена, участвует в окислительно-восстановительных процессах. Пиридоксин содержится в печени, молодой баранине, молоке, картофеле, моркови, капусте, арбузе, мускусной дыне, бананах, авокадо, сое, инжире, изюме. Богаты этим витамином дрожжи, яичный желток, соевое масло, овсяная мука, неочищенный рис, зерна пшеницы, стручковые овощи. Оптимальное количество 1—2 мг в день.

Витамин B_9 — фолиевая кислота

Фолиевая кислота стимулирует и обеспечивает нормальную жизнедеятельность всех органов, в том числе и иммунной системы. Этим витамином богаты шпинат, свекла, зерновой хлеб, арбуз, дыня, яблоки, капуста, лук, морковь, зеленый горошек, куриные яйца, говядина, особенно говяжья печень, молоко, творог.

Витамин B_{10} — парааминобензойная кислота

Этот витамин оказывает действие на обменные процессы, происходящие в организме. В то же время избыток парааминобензойной кислоты подавляет деятельность щитовидной железы. Содержится он в пивных дрожжах, отрубях и печени.

Витамин PP — никотиновая кислота

Это важнейшее для организма вещество стимулирует рост тканей, играет огромную роль в окислительно-восстановительных процессах. Недостаток никотиновой кислоты снижает защитную функцию организма. Никотиновая кислота содержится в различных видах мяса (особенно в свинине, телятине, курином мясе), молоке, пекарских и пивных дрожжах, пшеничных отрубях, сое, арахисе, в очень незначительных количествах — в овощах и ягодах. Суточная доза витамина PP содержится, например, в 250 г мяса.

МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Знаете, почему в «голодные времена» люди ели землю — в буквальном смысле этого слова? Все очень просто. Изучив состав почвы, специалисты из университета Торонто (Канада) пришли к выводу, что земля — ценный источник

микроэлементов, жизненно необходимых в обычное «сытое» время.

Это те самые минералы, которые добывают в шахтах, из которых строят дома и сооружают заводы. Это металлы и другие элементы, которые вымываются из земных недр реками, дождями, переносятся в верхние слои почвы и атмосферу, а затем поглощаются растениями. Ну а потом вместе с пищей попадают в человеческий организм, где активно участвуют во всех обменных процессах.

Минеральные вещества необходимы человеку для постройки костей, мышц, нервной ткани, кожных клеток и внутренних органов, а значит, для нормального функционирования всех систем организма. Человеческий организм использует около 60 химических элементов, но только 22 считаются основными микроэлементами. Семь из них — кальций, хлор, магний, фосфор, калий, натрий и сера — присутствуют в тканях в достаточно больших количествах и называются макроэлементами. Содержание остальных очень мало, иногда они присутствуют лишь в следовых количествах, как, например, бор, и называются микроэлементами.

Раз этих элементов нужно нам так мало, то... можно без них и вовсе обойтись?

А вот и нет. Без того же бора, который содержится в яблоках, грушах, капусте брокколи, моркови, невозможен нормальный обмен кальция, магния и фосфора — очень важных макроэлементов.

Итак, какие же макро- и микроэлементы важны для иммунной системы?

Цинк

Недостаточное содержание этого микроэлемента ослабляет иммунитет и снижает сопротивляемость организма инфекциям. Недостаток цинка вызывает болезнь тимуса — железы, которая ответственна за образование лимфоцитов, а еще влияет на взрослые лимфоциты, не давая им проникать в

кровь и ослабляя их способность размножаться в ответ на присутствие инфекции.

В экспериментах, проведенных на мышах, было обнаружено, что животные с низким содержанием цинка в организме намного более часто подвержены грибковым и паразитарным заболеваниям. Недостаток цинка вызывает также потерю веса, снижение способности различать вкусы и запахи, нарушения менструального цикла, нарушения деятельности мужских половых желез, вследствие недостатка цинка появляются высыпания на коже.

У взрослых дополнительный прием цинка сокращает продолжительность болезни. В одном из экспериментов группа людей, дополнительно принимающих препараты цинка, болела простудными заболеваниями в среднем 4,9 дня, тогда как в контрольной группе болезнь длилась 6,1 дня. Эти результаты были получены для людей, которые начали принимать цинк еще до начала болезни. А в случае, когда участники эксперимента начали принимать этот элемент через день после начала заболевания, продолжительность болезни сокращалась вдвое.

Однако избыток цинка вреден и также ослабляет иммунитет. Слишком высокие его дозы могут повысить уровень холестерина в крови. Насморк, понос, рвота, кровотечения, боли в животе — вот типичные симптомы отравления препаратами цинка. Особенно легко «переборщить», употребляя цинк в таблетках.

Оптимальное количество цинка 15—20 мг в день для мужчин, и 12—18 мг — для женщин. Лучшие источники цинка — просо, ракообразные и моллюски, говядина и бобовые, особенно соя и продукты из нее.

Железо

Без этого элемента невозможно нормальное функционирование кровеносной системы. Снижается уровень гемоглобина в крови, а значит, ткани и внутренние органы страдают

от недостатка кислорода. Поэтому у людей при железодефицитной анемии бледные, синюшные кожные покровы, быстро снижается тургор кожи, преждевременно образуются морщины. Резко снижается иммунитет.

Недостаток железа наблюдается у детей в период интенсивного роста, особенно в подростковом возрасте. Недостаток железа у взрослых очень часто связан с потерей большого количества крови.

Избыток железа почти так же вреден, как и его недостаток, но иммунная система обладает способностью регулировать содержание этого элемента в организме.

Оптимальное количество железа — 10 мг в день, для женщин в период менструации — 15 мг. Много железа содержится в говяжьей печени, красном мясе, просе, гречневой крупе, креветках, шпинате, сое, яблоках, персиках, дыне, сливах, цветной капусте, картофеле, белых грибах, ржаном хлебе.

Магний

Этот элемент участвует в таком количестве обменных процессов, что найти его можно в каждой клеточке организма. В иммунном отношении магний играет очень интересную роль — он помогает клеткам «приклеиваться» именно там, где возникает какая-либо проблема. Клиническая картина магниевой недостаточности включает в себя нарушения нервно-мышечной деятельности (например, непроизвольное сокращение мышц) — судороги, дрожь, слабость в мышцах; нарушения эмоционального состояния; нарушения работы сердца, в частности тахикардию. Недостаток магния обычно сопровождает заболевания желудочно-кишечного тракта, алкоголизм, особенно с циррозом печени.

Рекомендованная доза магния для мужчин составляет 350 мг, а для женщин — 280 мг в день. Магнием богаты соевый творог и другие продукты из сои, шпинат, устрицы, миндаль.

3 Зак. № 118

Селен

Достоверно известно об антиокислительных способностях этого микроэлемента, иными словами, о предотвращении разрушений на клеточном уровне. Небольшое повышение содержания селена в крови значительно увеличивало количество определенных лимфоцитов и клеток-киллеров. Селен обладает противоопухолевой активностью.

Содержание селена в организме в том или ином количестве может влиять на эмоциональное восприятие и общее настроение. Недостаток селена в пище вызывает состояние тревоги, депрессию и усталость.

Оптимальное количество 50—70 мг в день. Селен содержится в пшенице, неочищенном зерне, орехах, семенах, рыбе.

Медь

Она необходима для формирования костей, кровеносных сосудов и нервных тканей, а также для поддержания иммунного ответа, особенно в паре с витамином С медь повышает сопротивляемость организма инфекциям и помогает уничтожать вредные бактерии.

В организме содержится резерв — 100—200 мг меди. Ежедневно необходимо принимать еще 2 мг меди, при больших физических нагрузках — 3 мг. Лучшие источники этого микроэлемента — баранина, телятина, морепродукты, горох, фасоль, орехи, какао, свежие грибы, лимоны, гречневая и овсяная крупы, хлеб.

Калий

Он помогает сердцу биться ровно, спокойно и ритмично: ионы калия способствуют уменьшению возбудимости сердечной мышцы. Калий участвует в проведении нервных импульсов к мышцам и, что особенно важно для нас, нормализует углеводный и солевой, а также водно-солевой обмен в организме.

Основные источники калия — петрушка, фасоль, сельдерей, зеленый лук, томаты, свекла, зеленый горошек, редис, черешня, яблоки, смородина, виноград, абрикосы, бананы, дыня, а также говядина и свинина, морская рыба. Но чемпионами по содержанию калия являются урюк и курага. В 100 г этих продуктов содержится без малого 1,8 г калия, а это больше половины суточной нормы, которая составляет 3 г. Калий почти не подвергается изменениям при тепловой обработке, но его значительная часть может быть «похищена» водой при варке и замачивании. Поэтому отваривайте овощи в кожуре, опускайте овощи и фрукты в кипящую воду, а сварив их, не оставляйте в отваре, сразу перекладывайте на тарелку.

Биофлавоноиды

Это вещества, имеющие огромное значение для нашего здоровья. Они содержатся в растительной пище. Биофлавоноиды защищают нас от действия вредных веществ, загрязняющих воздух. Автомобильные выхлопы, промышленные выбросы делают воздух больших городов крайне вредным для здоровья. Вредные вещества, которые входят в состав такого «неаппетитного» воздуха, способны повредить носитель наследственной информации клетки — ген. А это уже влечет за собой мутацию клетки.

Попадая в ткани, биофлавоноиды защищают клетку и ее ядро от ядов. Они способны предотвратить образование артериальных тромбов, причину инсультов, ишемической болезни сердца и инфарктов.

Биофлавоноиды в большом количестве содержатся в бобовых, крупах, ростках пшеницы, в различных овощах и фруктах.

ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ

Запомните: ни один из антиоксидантов не является панацеей от всех болезней. Все витамины, минеральные вещества и биофлавоноиды действуют вместе. Эффективность одного

компонента часто зависит от наличия другого. Например, «работа» токоферола напрямую связана с содержанием в крови витамина С. Поэтому важно, чтобы витамины поступали в организм вместе. И лучше всего — не в виде таблеток, а с качественной и разнообразной пищей.

И еще. Как уже отмечалось, избыток некоторых витаминов и микроэлементов так же вреден для организма, как и их недостаток. Лучше все-таки не увлекаться модными теориями и ударными дозами. Кормить себя витаминами надо осторожно, не делая лишних движений, не шарахаясь резко в ту или другую сторону. Наш организм обладает способностью к весне накапливать витамины. Нужно лишь немного помочь ему в этом, иначе можно только внести полный дисбаланс в работу организма.

И всегда прием витаминов в природной форме предпочтительнее, чем прием поливитаминов. Не уподобляйтесь американцам, про которых говорят, что у них «золотая моча», ведь все эти супердорогие добавки прекрасно выводятся с мочой, не оставляя следа в организме. Вот продукты, которые должны появляться на вашем столе ежедневно:

- чеснок;
- дрожжи;
- лук;
- свекла;
- морковь;
- капуста;
- соя;
- цитрусовые;
- бананы;
- яблоки.

Если же вы все-таки подозреваете, что того или иного элемента вам не хватает, посоветуйтесь с врачом и принимайте отечественные поливитаминные препараты. Они ничуть не хуже импортных, а стоят гораздо дешевле.

ЧУДЕСНЫЙ ЧЕСНОК И ДРУГИЕ РАСТЕНИЯ

Столетиями целители воспевали благотворное действие *чеснока* на здоровье человека. Сегодня наука открывает все новые биохимические причины блестящей репутации этого растения, особенно в области борьбы с инфекционными заболеваниями и раком.

Чеснок содержит вещества, которые усиливают способность человеческого организма бороться с токсинами. Самое известное из этих веществ — аллицин. Он стимулирует разные сферы деятельности иммунной системы, в частности, увеличивает количество лимфоцитов и усиливает активность клеток-киллеров. Эти свойства аллицина подтверждены целой серией экспериментов. В других исследованиях было выявлено, что чеснок увеличивает способность макрофагов убивать бактерии, вирусы и раковые клетки. А само растение является сильнейшим противовирусным и противовоспалительным средством.

Лучше всего употреблять чеснок в сыром виде, но даже после тепловой обработки он сохраняет свои замечательные качества.

Очень похожий набор полезных для организма веществ содержит *лук*, но в значительно меньших количествах.

Когда-то лакричные леденцы были излюбленным лакомством детей. Сейчас об этом растении несколько подзабыли, а напрасно. *Лакрица* является антибактериальным, антивирусным и противоопухолевым средством. Корень лакрицы, помимо этого, содержит около десяти биофлавоноидов, стимулирующих работу иммунной системы. Экстракт лакрицы противопоказан людям с заболеваниями сердца, при гипертонии и болезнях почек. Всем остальным можно есть по 30–50 г лакричных леденцов в день, особенно в период эпидемии гриппа. Если вы все же заболели гриппом, пейте лакричный чай по одной чашке в день.

Эхинацея — одно из самых распространенных сейчас лекарственных растений. Ее целебные свойства известны очень давно, а сейчас ученые обнаружили, что активные вещества, содержащиеся в эхинацее, усиливают способность макрофагов и гранулоцитов «пожирать» бактерии и пораженные вирусом клетки. Эхинацею рекомендуется принимать небольшими дозами в течение непродолжительного времени. Например, 1—2 раза в день в течение 2—3 дней, после чего сделать перерыв. Этого курса вполне достаточно, чтобы защитить себя от гриппа в период эпидемии. Не превышайте дозировку, указанную на упаковке лекарства или рекомендованную врачом, это может привести к обратному эффекту — угнетению иммунной системы.

Корень *женьшеня*, как эхинацея, стимулирует размножение некоторых иммунных клеток. В то время, когда иммунная система нуждается в стимуляции, а также в качестве профилактики гриппа во время эпидемии рекомендуется принимать по 100 мг настойки женьшеня дважды в день в течение 3—7 дней. Превышение дневной дозы неблагоприятно сказывается на иммунной системе. И, пожалуйста, будьте внимательны: слово «женьшень» встречается на многих этикетках, но не все эти продукты сделаны на основе настоящего женьшеня. Например, сибирский и бразильский женьшень не имеют ничего общего с растением Panax ginseng (латинское названия женьшеня, произрастающего исключительно в Восточной Азии, а на территории России — в Приморье).

Алоэ (Aloe vera, или Aloe barbadenis) также обладает способностью стимулировать иммунную систему. В странах Востока это растение широко используется для лечения и профилактики самых разных инфекций. То же могут сделать и те наши сограждане, у кого это растение растет в цветочном горшке.

Астрагал — одно из самых популярных растений китайской медицины. Экстракт астрагала значительно усиливает иммунный ответ как у здоровых людей, так и у тех, чей

иммунитет сильно ослаблен, например после перенесенного заболевания. Астрагал можно добавлять в супы и мясные блюда. Он обладает приятным пряным вкусом. Можно принимать настойку астрагала — по 20—30 капель 2 раза в день в течение 3 дней.

Зеленый и *черный чай* содержит антиоксиданты, биофлавоноиды, танины и другие чрезвычайно полезные вещества. Они служат хорошим средством для профилактики различных заболеваний, в том числе простудных и даже рака. Наиболее сильными бактерицидными свойствами обладает зеленый чай. Черный чай способствует накоплению в организме витамина С. «Чай освежает тело, укрепляет дух, смягчает сердце, пробуждает мысли, прогоняет леность», — говорил знаменитый Авиценна. Мы же добавим: «И укрепляет иммунную систему».

Специи и пряности также стимулируют защитную систему. Из всех пряностей наиболее полезны *шафран, имбирь, куркума, тмин, гвоздика.*

Ученые продолжают исследовать многие хорошо известные лекарственные растения. В последнее время были открыты неизвестные ранее качества лекарственных дикоросов повышать сопротивляемость организма инфекциям. Это *календула, аптечная ромашка, сенна, подорожник, тамаринд*, он же *индийский финик*.

ТРЕНИРОВКА ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Пришла очередь поговорить о закаливании. «Ну вот, — скажете вы, — опять про закаливающие процедуры! Про обливание ног сначала теплой, потом холодной водой. Про прохладный душ и растирание полотенцем. Про зарядку и прочие весьма скучные вещи».

Но ответьте на такой вопрос: вы сможете поднять тяжелую штангу, если никогда до этого не поднимали такой вес? Правильно, вы не будете и браться за это, боясь надорвать-

ся. А начнете с элементарной физической подготовки и небольших гантелей. И это очевидно. А вот тренировка иммунной системы, или, как ее еще называют, закаливание, почему-то кажется нам совсем необязательной. Странно...

Прежде всего нужно приучить свой организм не реагировать на перепады температур. Это очень важно, потому что простудные заболевания, и вирус гриппа в том числе, «оживают» при переохлаждении организма.

...К чудесам японского острова Хоккайдо относится не только снежный фестиваль в Саппоро, праздник Дракона, стекольное производство в городе Отару, но и то, ка́к одевают японцы своих детей довольно холодной зимой. Снег, температура гораздо ниже нуля (около 4—6° С мороза), младшие школьники идут на занятия. Любая российская мама при их виде упала бы в обморок. Распахнутые куртки, которые считаются у нас демисезонными. Отсутствие головных уборов, в крайнем случае есть только забавные наушники. Девчонки в тонких колготках или вообще с голыми коленками. Мальчишки в тонких брюках и «летних» кроссовках. У большинства детишек под носом блестит... В домах отсутствует центральное отопление, каждая комната отапливается отдельно. Поэтому температура в японском доме покажется россиянину крайне некомфортной. И это передовая нация!

Между тем японцы, с детства привыкая к спартанскому образу жизни (в смысле окружающей температуры), гораздо реже болеют типично простудными заболеваниями. Нет у них и такого количества заболеваний женской половой сферы, как в России. А то, что у ребятишек вечно холодные конечности (какой ужас!) и течет из носа, — нормальная реакция организма на раздражение холодом. Мороженое можно и нужно есть в любую погоду, считают японцы. Даже во время простудного заболевания. И они правы.

Кутаться нельзя. Одеваться нужно так, чтобы быть одетым «чуть легче погоды», мы должны чувствовать температуру окружающей среды. Кстати, чересчур теплая одежда зимой способствует отложению в подкожной клетчатке жира,

а одетый достаточно легко человек на морозе... худеет. Во-первых, он тратит на свое согревание запасы жира, а во-вторых, он больше двигается, что в любом случае очень полезно.

Низкие температуры отлично стимулируют иммунную систему. Эта система закаливания гораздо более простая и доступная, чем те, которые предлагали нам многочисленные пособия: сначала обливания ног, потом душ, все это строго определенной температуры...

Правда, если вы всю жизнь одевались тепло, все форточки в доме держали закрытыми, дико боясь сквозняков, а в эту зиму вдруг решили закаляться, знайте, что зимой, в период эпидемии, делать это уже поздно. Начните летом — и постепенно.

МАССАЖ ОТ ПРОСТУДЫ

Ежедневный массаж грудной клетки благотворно влияет на состояние легких и бронхов. Он поможет вам и вашим близким в течение всей зимы не поддаваться респираторной инфекции, а если вы все-таки заболели, то ускорит выздоровление и не даст развиться осложнению. Освоить его совсем не сложно.

Попросите «пациента» встать, наклониться под прямым углом и опереться ладонями вытянутых рук на журнальный столик, сиденье стула или встать около обычного стола, согнув руки в локтевых суставах и положив на него предплечья. Если же человек плохо себя чувствует, делайте ему массаж прямо в постели. Если он чувствует себя сносно, пусть встанет на четвереньки, а при плохом самочувствии пусть лежит на животе.

1. Стоя сзади, ладонями обеих рук поглаживайте шею, плечи, грудь, верхнюю часть живота, спину и поясницу. Не забывайте чередовать движения (продольные — снизу вверх — с поперечными — от позвоночника к бокам) и

менять силу нажима. Прикосновения должны быть то совсем легкими, то достаточно интенсивными, чтобы слегка покраснела кожа, а по телу разлилось приятное тепло.

2. Зайдите сбоку и быстрыми вращательными движениями по часовой стрелке растирайте область над лопаткой и поясницей с той стороны, с которой стоите. Затем поменяйте положение и разотрите ту же область с другой стороны.
3. Встаньте слева и полураскрытыми кулаками совершайте быстрые движения вверх-вниз, как бы поколачивая правую половину грудной клетки. То же проделайте и с другой стороны.
4. Встаньте сбоку, согните руки в локтевых суставах под прямым углом и слегка разведите пальцы. Соедините ладони «топориком» и, выполняя рубящие движения, пройдитесь сверху и сбоку по противоположной стороне грудной клетки. То же — с другой стороны, действуя в зеркальном отражении.
5. Займите предыдущее положение. Пальцами каждой руки пощипывайте область на противоположной стороне тела сверху вниз от шеи до поясницы и сбоку, начиная от грудины и не доходя примерно 2 см до позвоночника. Делайте около двух движений в секунду. То же — с другой стороны.
6. Заходя сначала с одной, затем с другой стороны, похлопывайте по противоположной стороне грудной клетки двумя сложенными лодочкой ладонями. Примерная скорость — три движения в секунду.
7. Стоя позади больного, мысленно наметьте две параллельные линии в 1—1,5 см слева и справа от позвоночника. Умеренно нажимая подушечками больших пальцев, пройдитесь по ним снизу вверх от поясницы до основания шеи. Повторите 10—12 раз, пока на коже не проступят бледно-розовые полоски.

А если вы заняты и не можете выкроить в расписании 15 минут на массаж или вам некому его сделать, выберите другую очень эффективную процедуру, которая займет не больше 2 минут. Это растирание тела сухим банным полотенцем. Сверните махровое полотенце валиком и, крепко держа за концы, энергично растирайте все тело справа налево и обратно, сначала сзади от шеи и до ступней, потом так же спереди и сбоку, продвигаясь от подмышек вниз. Уменьшайте силу нажима, когда полотенце соприкасается с нежной кожей шеи, подмышек, молочных желез, паха, локтевых и коленных сгибов.

Помните, что ни массаж, ни растирание нельзя делать при высокой температуре, при мышечных болях и обостренной чувствительности кожи в первые два дня болезни.

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ?

Оказывается, это очень важно, особенно зимой и во время эпидемии гриппа.

Зима для дыхательной системы — время напряженное и очень ответственное. Не все могут выстоять под напором возбудителей респираторных инфекций. А мы еще создаем дополнительные проблемы для наших легких. Специалисты по легочным заболеваниям — врачи-пульмонологи — утверждают, что многие из нас просто-напросто не умеют правильно дышать. Дышат слишком часто, а норма — 16 вдохов в минуту в спокойном состоянии, и неглубоко, время от времени непроизвольно задерживают вдох или выдох, сбивая с ритма дыхательную систему. Такой тип дыхания называется поверхностным. В результате легкие не успевают как следует проветриться — свежий воздух поступает только в наружные отделы, большая же часть объема легких остается как бы невостребованной, то есть воздух в ней не обновляется. А вирусам и бактериям только этого и надо.

Проверьте, правильно ли вы дышите. Для этого положите перед собой часы с секундной стрелкой, сядьте поудоб-

нее, расслабьтесь, расправьте плечи. Сосчитайте, сколько вдохов-выдохов вы делаете в течение минуты. Проследите за ритмом дыхания: соотношением вдоха и выдоха, расстановкой пауз в этом цикле. Определите, как именно вы дышите: втягивая и расслабляя живот — брюшной тип дыхания; приподнимая и опуская грудную клетку — грудной тип; совмещая то и другое — смешанный тип дыхания.

Итак, если вы делаете менее 14 вдохов в минуту — замечательно! Так дышат обычно тренированные и выносливые люди — спортсмены, артисты балета, оперные певцы. Можете по праву гордиться собой, если попали в эту славную компанию. Редкое, но глубокое дыхание физиологи считают более экономным и эффективным. Вбирая воздух полной грудью, вы даете легким расправиться, прекрасно вентилируете их, то есть делаете дыхательный тракт почти неуязвимым для возбудителей инфекций. Такую форму постоянно надо поддерживать.

Неплохим результатом считается от 14 до 18 вдохов в минуту. Именно так дышит большинство практически здоровых людей, которые могут болеть гриппом или ОРВИ не больше двух раз в сезон. Но вам нужно научиться правильному — физиологическому — дыханию.

А более 18 вдохов в минуту — повод для беспокойства. При поверхностном и частом дыхании в легкие попадает лишь половина вдыхаемого воздуха. Оставшаяся половина заполняет трахею и бронхи и не участвует в газообмене. Для постоянного обновления легочной атмосферы этого явно недостаточно. Это делает вас особенно уязвимым для вирусов и бактерий. Нужно найти причину, мешающую вам вдохнуть полной грудью. Может, вы часами сидите за письменным столом или компьютером? У вас избыточный вес? Вы склонны к перееданию? Устраните эти причины или хотя бы начните с ними бороться — и дышать станет легче.

Теперь поговорим о дыхательном ритме. Удлиненный вдох — пауза — короткий выдох. Именно так дышат бодрые люди, которых отличает высокая работоспособность. Если

дела не ладятся, чувствуете, что вот-вот расклеитесь, попробуйте войти в мобилизующий дыхательный ритм, чтобы ощутить прилив сил и активизировать защитную систему. Организм очень мудро устроен (как мы уже не раз убеждались!): вдох — возбуждающий фактор, выдох — успокаивающий.

Короткий энергичный вдох — растянутый выдох — пауза. Этот ритм действует как успокоительная таблетка. С помощью такого ритма нервная система расслабляет мышцы, избавляется от внутреннего напряжения. Стали часто вздыхать без видимой причины? Это организм пытается ненавязчиво напомнить вам — пора сделать перерыв, отдохнуть. Помните, хроническая усталость ослабляет иммунную систему.

Недостаточно четкий ритм дыхания, с периодической задержкой вдоха или выдоха, в сочетании с частым и поверхностным дыханием во много раз повышает вероятность заболеть гриппом или респираторной инфекцией. И не только. Неправильное дыхание, помимо того, что затрудняет работу легких, нарушает сопутствующие движения диафрагмы, которые в норме должны улучшать и облегчать деятельность сердца, активизировать кровообращение в органах брюшной полости и малого таза.

Брюшное (диафрагмальное) дыхание характерно для мужчин, маленьких детей и спящих людей независимо от пола и возраста. Если у вас такой тип дыхания, не носите тесные джинсы, узкие пояса и ремни. Не спите на животе. Не надо требовать от малыша: «Втяни живот!» — потому что в таком виде мышцы брюшного пресса выключаются из дыхательного цикла и вентиляция легких ухудшается. Попробуйте проделать специальные дыхательные упражнения.

1. Расстелите на полу гимнастический коврик, лягте на спину, подложите ладони под голову и немного согните колени.

2. Напрягите мышцы брюшного пресса и втяните живот, энергично выдыхая воздух.

3. Выдержите небольшую паузу, пока не почувствуете потребность вдохнуть.
4. Сделайте вдох с помощью диафрагмы, как бы наполняя живот воздухом.
5. После небольшой паузы выдохните, сильно втягивая живот.

Грудное дыхание природа приберегла для женщин. Но и мужчины, сидящие над ворохом бумаг, перед экраном компьютера или за рулем, тоже дышат в этой несвойственной сильному полу манере. Главное — чтобы сам процесс был четко отлажен, для чего потребуется тренировка.

1. Лягте на живот, выпрямите ноги, слегка приподнимите грудную клетку, опираясь на ладони и предплечья согнутых в локтях рук (поза отдыхающего льва).
2. Напрягая межреберные мышцы, медленно наберите полную грудь воздуха, чтобы грудная клетка приподнялась.
3. Задержите дыхание на несколько секунд, а затем произведите короткий выдох, расслабляя мышцы и опуская грудную клетку.
4. Выдержите небольшую паузу, а когда появится потребность сделать вдох, повторите дыхательный цикл сначала.

Полное, или смешанное, дыхание, в котором одновременно участвуют брюшной пресс, диафрагма и межреберные мышцы, специалисты считают самым здоровым. Не только легкие, но и сердце, кишечник, печень работают как часы у тех, кто правильно дышит. При таком дыхании повышается сопротивляемость бронхов и носоглотки к неблагоприятным воздействиям. Освоив брюшное и грудное дыхание, соединив эти навыки в одно целое, вы почувствуете, насколько крепче стал ваш организм. Так что никакие вирусы ему не страшны.

1. Встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч и опустив руки вдоль туловища. Выдохните воздух и подождите, пока не появится потребность во вдохе.
2. Считая в уме до 8, медленно вдохните через нос, сначала как бы направляя воздушную струю в живот — при этом слегка его выпятив, затем расширяя грудную клетку, потом приподнимая плечи. В конце вдоха живот должен быть слегка втянут.
3. Энергично выдыхайте в той же последовательности: сначала расслабьте диафрагму и напрягите брюшной пресс, втягивая живот, расслабьте межреберные мышцы и опустите плечи.
4. Выдержите небольшую паузу, а когда появится желание сделать вдох, повторите все сначала. Делая полный вдох, слегка приподнимайте голову, а при выдохе немного опускайте.

Тренируйтесь таким образом хотя бы несколько раз в день. Лучше всего это делать во время прогулки спокойным шагом на свежем воздухе. Но нельзя глубоко дышать, если вы находитесь на улице, полной движущихся автомобилей, не забывайте об этом. Утром и днем во время прогулки применяйте активизирующий тип полного дыхания: удлиненный вдох (на 4—6 шагов) с паузой (на 2 шага) и укороченный, но активный выдох (на 2 шага). А вечером перед сном дышите в успокаивающем режиме: короткий полный вдох (2 шага), удлиненный выдох (4 шага) и пауза после выдоха (2 шага).

Но помните, что усиленная вентиляция легких без соответствующей тренировки может привести к избыточной потере углекислоты — у вас закружится голова, можно даже потерять сознание. Чтобы этого не произошло, занимайтесь в хорошо проветриваемом помещении, утром натощак или днем через 3 часа после еды. Обязательно выдерживайте паузу после каждого выдоха и постепенно увеличивайте время занятий: от 2—3 дыхательных циклов до 10—15 в течение одного занятия.

СТРАТЕГИЯ ПРОТИВОВИРУСНОЙ ОБОРОНЫ

Итак, будем надеяться, что вы воспользовались некоторыми из этих советов и подготовили свою иммунную систему к эпидемии гриппа. А теперь разработаем конкретный план противовирусной обороны.

Декабрь. Вирус еще только готовится к атаке. В течение этого месяца утром, за 15 минут до еды, рассасывайте во рту по 3—5 крупинок гомеопатического антигриппина.

Январь. Угроза эпидемии становится более конкретной. В первой декаде января утром и вечером принимайте по 500 мг аскорбиновой кислоты (лучше — в сиропе шиповника), заедая ее цитрусовыми, в которых содержатся вещества, помогающие усвоить витамин С. Во второй декаде смените тактику: 2 раза в день в промежутках между приемами пищи рассасывайте во рту по десертной ложке меда. В последней декаде января перед завтраком и ужином пейте по столовой ложке сока алоэ, смешанного с медом.

Февраль. Самое время для вирусов! На протяжении всего месяца ежедневно выпивайте по стакану профилактического настоя из плодов шиповника и калины или травы мелиссы и шалфея. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, укутав, охладить, процедить. Можно перед употреблением добавить в настой несколько капель облепихового масла.

Март. Угроза гриппа еще не отступила. Продолжайте принимать антигриппин и профилактический настой.

А на протяжении всей зимы раз в день по столовой ложке перед едой принимайте специальную противопростудную смесь: 8 измельченных долек чеснока смешать с половиной мелко нарезанного лимона вместе с цедрой. Смесь залить холодной кипяченой водой, подержать несколько дней в темном месте.

Во время эпидемии гриппа необходимо принимать дополнительные защитные меры.

☑ Перед тем как выйти из дома, смазывайте слизистую оболочку носа оксолиновой мазью либо закапайте в нос несколько капель интерферона или сока алоэ. Никакие вирусы не смогут проникнуть через такую оборону!

☑ Принимайте, посоветовавшись с врачом, одно из иммуномодулирующих средств — дибазол, арбидол, иммунал. Дозировку определяет врач индивидуально.

☑ Укрепите иммунную систему целебными ароматами. Плотно закройте окна и двери, налейте немного воды в емкость с широким горлом, слегка подогрейте ее. В воду капните несколько капель одного из эфирных масел, убивающих вирусы, — эвкалиптового, елового, пихтового, соснового, кедрового, лавандового, лимонного, из корицы, иссопа, чабреца, имбиря, бергамота. Дышите изо дня в день, пока не кончится «простудный» сезон.

☑ Принимайте дополнительно витамины. Лучшие из отечественных поливитаминных препаратов — «Гексавит», «Ундевит», «Декамевит».

☑ Прислушайтесь к совету калифорнийских ученых, которые считают чашку кефира или стакан йогурта и несколько апельсинов в день замечательным средством профилактики гриппа и других вирусных инфекций.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА — ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ СИМПТОМОВ ГРИППА

Как вы уже поняли, лечить грипп, да и многие простудные заболевания, если они не вошли еще в стадию осложнений, обычными лекарственными средствами бесполезно. Значит ли это, что течение болезни можно с чистой совестью пустить на самотек? Отнюдь нет. Нужно обязательно помочь организму справиться с симптомами гриппа или простуды. В этом нам поможет народная медицина. Совсем не обязательно использовать много рецептов одновременно. Выберите два-три, в крайнем случае четыре-пять из тех, что вам подходят и ингредиенты для которых есть у вас под рукой.

Не забывайте, что к «гриппозному» сезону нужно готовиться заранее. Окиньте внимательным взглядом свою домашнюю аптечку: все ли травы вы успели заготовить летом? Есть ли у вас аптечная ромашка, зверобой, листья малины и земляники, небольшой запас меда? Хорошо, если отыщутся засушенные шалфей, листья лопуха, цветки липы, заготовлены ягоды клюквы и брусники. Некоторые рецепты требуют длительного — в течение нескольких месяцев — настаивания. Пусть это вас не пугает. Лекарство в этих случаях может долго храниться. Если летом вы приготовите такую «противопростудную» микстуру, считайте, что вы встретите начало эпидемии во всеоружии, и никакой грипп или простуда не будут страшны ни вам, ни вашим домашним.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

Какие травы нам понадобятся, чтобы во всеоружии встретить грипп и простуду?

Противовоспалительным свойством обладают: алтей лекарственный, плоды аниса обыкновенного, арника горная, багульник болотный, барбарис обыкновенный, будра плющевидная, бузина черная, василек синий, вереск обыкновенный, вероника лекарственная, герань луговая, горец птичий (спорыш), гравилат городской, девясил высокий, донник лекарственный, дудник, ежевика сизая, зверобой продырявленный, календула лекарственная, иван-чай (кипрей), лабазник вязолистный (таволга), лопух большой, манжетка обыкновенная, мать-и-мачеха, медуница лекарственная, можжевельник обыкновенный, мыльнянка лекарственная, мята перечная, огуречная трава (бурачник лекарственный), первоцвет весенний, пижма обыкновенная, подорожник большой, ромашка аптечная, солодка голая, сушеница болотная, тысячелистник обыкновенный, фиалка трехцветная (анютины глазки), хвощ полевой, чернобыльник (полынь обыкновенная), чистотел большой, шалфей лекарственный, щавель конский,

Антисептическим свойством обладают: аир болотный, багульник болотный, будра плющевидная, бузина черная, вероника лекарственная, герань луговая, горец птичий (спорыш), гравилат городской, девясил высокий, донник лекарственный, дудник, ежевика сизая, зверобой продырявленный, исландский мох, календула лекарственная, лабазник вязолистный (таволга), лопух большой, медуница лекарственная, можжевельник обыкновенный, мыльнянка лекарственная, первоцвет весенний, пижма обыкновенная, подорожник большой, ромашка аптечная, сушеница болотная, тимьян ползучий (чабрец), тмин обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, чернобыльник (полынь обыкновенная), чистотел большой, шалфей лекарственный,

Жаропонижающее и потогонное действие оказывают: плоды аниса обыкновенного, багульник болотный, барбарис

обыкновенный, бузина черная, василек синий, вереск обыкновенный, горец птичий, девясил высокий, душица обыкновенная, ежевика сизая, зверобой продырявленный, лабазник вязолистный (таволга), мать-и-мачеха, можжевельник обыкновенный, мята перечная, огуречная трава (бурачник лекарственный), осока песчаная, первоцвет весенний, пижма обыкновенная, ромашка аптечная, фиалка трехцветная (анютины глазки), череда трехраздельная, ясменник душистый.

Обезболивающее действие оказывают: аир болотный, алтей лекарственный, плоды аниса обыкновенного, барбарис обыкновенный, будра плющевидная, василек синий, вероника лекарственная, донник лекарственный, дудник, зверобой продырявленный, иван-чай (кипрей), мята перечная, осока песчаная, подорожник большой, ромашка аптечная, термопсис ланцетовидный, тмин обыкновенный, фенхель обыкновенный (укроп аптечный), хмель обыкновенный, чистотел большой, шалфей лекарственный.

Отхаркивающее действие оказывают: алтей лекарственный, плоды аниса, багульник болотный, будра плющевидная, девясил высокий, душица обыкновенная, манжетка обыкновенная, мать-и-мачеха, можжевельник обыкновенный, мыльнянка лекарственная, осока песчаная, первоцвет весенний, подорожник большой, пустырник обыкновенный, ромашка аптечная, росянка круглолистная, синюха голубая, солодка голая, термопсис ланцетовидный, тимьян ползучий (чабрец), тмин обыкновенный, фиалка трехцветная (анютины глазки), чина луговая, ясменник душистый.

Успокаивающим свойством обладают: аир болотный, арника горная, багульник болотный, вереск обыкновенный, герань луговая, донник лекарственный, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, календула лекарственная, иван-чай (кипрей), лимонная мята (мелисса), пустырник обыкновенный, синюха голубая, фенхель обыкновенный (укроп аптечный), хмель обыкновенный, цикорий обыкновенный, череда трехраздельная, чернобыльник (полынь обыкновенная),

чина луговая, чистотел большой, щавель конский, яснотка белая (крапива глухая).

Общеукрепляющие травы: барбарис обыкновенный, бессмертник песчаный, будра плющевидная, горец птичий (спорыш), гравилат городской, девясил высокий, ежевика сизая, заманиха высокая, зверобой продырявленный, исландский мох, лимонник китайский, лимонная мята (мелисса), можжевельник обыкновенный, первоцвет весенний, родиола розовая (золотой корень), спаржа лекарственная, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, цикорий обыкновенный, чага (березовый черный гриб), чернобыльник (полынь обыкновенная), щавель конский, элеутерококк колючий, ятрышник мужской.

Невозможно рассказать подробно обо всех лекарственных растениях и методах их применения при простудных заболеваниях. Здесь приведены лишь основные способы приготовления отваров и настоев лекарственных растений.

Настои готовят путем водного экстрагирования преимущественно из цветков, листьев и трав холодным или горячим способом.

Холодный способ: лекарственное сырье измельчают, помещают в эмалированный или стеклянный сосуд, заливают холодной водой и настаивают в течение 6—8 часов, потом фильтруют.

Горячий способ: лекарственное растение измельчают, заливают крутым кипятком и настаивают в теплом месте 15—20 минут и потом фильтруют.

Настой обычно готовится из расчета 10 г на 200 мл, то есть 1 столовая ложка измельченного растения на 1 стакан холодной воды или кипятка.

Отвары готовят таким способом: сырье заливают сырой водой на 1—2 часа, затем кипятят на медленном огне 20—30 минут, постоянно помешивая.

Настои и отвары относятся к скоропортящимся лекарственным формам, хранить их можно не более 3 суток в холодильнике.

Пить настои и отвары следует курсами по 2—3 недели с перерывами в 1—2 месяца. Настои готовят из цветков, листьев и трав, отвары — из ягод, корней и коры.

ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ

Органические кислоты, микроэлементы, множество необходимых организму солей и витаминов, биостимуляторы, которые содержатся в соках из фруктов и овощей, делают их просто незаменимым продуктом в рационе человека, заболевшего гриппом или респираторной инфекцией. Больному показано обильное питье, особенно в первые дни болезни. Это должны быть травяные чаи и обязательно — соки. Каким же из них следует отдать предпочтение?

Морковный сок — самый богатый источник важнейшего антиоксиданта — провитамина А. Повышает защитные силы организма, рекомендуется при заболеваниях дыхательной системы. Это средство не знает себе равных по тому укрепляющему действию, которое он оказывает на ослабленный организм.

Свекольный сок просто необходим для укрепления иммунной системы. А смесь морковного и свекольного соков улучшает систему кроветворения.

Томатный сок — один из самых полезных соков. Помидоры содержат много лимонной и яблочной кислоты, которые необходимы для нормализации обменных процессов в организме.

Сок хрена не употребляется в чистом виде, но при добавлении небольшого количества в томатный или морковный сок помогает восстановить слизистую оболочку.

Сок капусты и *картофельный сок* необходимы для очищения организма, полезны при выздоровлении.

Абрикосовый сок в большом количестве надо пить при заболевании гриппом тем, кто страдает заболеваниями сер-

дечно-сосудистой системы. Повышает сопротивляемость организма.

Виноградный сок обладает ярко выраженным тонизирующим действием. Он полезен при истощении нервной системы, при упадке сил. Обладает потогонным действием. Богат различными витаминами, особенно С, Р, РР, А, B_{12}, и многими минеральными веществами.

Вишневый сок полезен при заболеваниях органов дыхания, губительно действует на бактериальную флору, тем самым предотвращая осложнения после гриппа.

Гранатовый сок — прекрасное общеукрепляющее средство, великолепный стимулятор иммунной системы.

Апельсиновый и *грейпфрутовый соки*, как и соки всех цитрусовых, богаты витамином С, прекрасно утоляют жажду, снимают токсический синдром.

Клюквенный сок снижает жар, «выгоняет» пот, поэтому очень полезен при гриппе. Обладает выраженным противомикробным действием.

Калиновый сок — древнее целебное средство при гриппе, снижает температуру, снимает мышечные боли, стимулирует иммунную систему.

Лимонный сок богат минеральными солями, витамином С, он оказывает сильное противомикробное и противовоспалительное действие. Его можно пить в течение всей болезни, предварительно разбавив горячей водой в соотношении 1 : 1. Лимонным соком хорошо полоскать горло при гриппе.

Персиковый сок не только вкусен, но и полезен при нарушениях сердечного ритма, малокровии.

Рябиновый сок содержит фитонциды, губительные для болезнетворных микроорганизмов, поэтому он полезен при заболеваниях органов дыхания.

Черносмородиновый сок богат витамином С, в котором так нуждается организм больного. Известно, что сок черной смородины уничтожает вирусы гриппа. Полезно не только пить этот сок, но и полоскать им горло.

Яблочный сок укрепляет иммунную систему, полезен при острых респираторных вирусных инфекциях. Помогает снизить температуру, уменьшает озноб. Фитонциды яблок губительны для многих бактерий и вирусов. Обязательно надо пить яблочный сок при пневмонии.

Каким же сокам отдать предпочтение? Разумеется, приготовленным в домашних условиях. Это достаточно просто, нужно только измельчить продукт и отжать сок. Лучше сок не кипятить, не подогревать. Долго он храниться не может, его следует сразу пить.

Если нет возможности приготовить сок из свежих ягод или плодов, можно, конечно, купить сок в магазине. При этом обязательно обращайте внимание на этикетку, где должен быть указан состав (предпочтение отдавайте натуральным сокам, а не нектарам), дата изготовления и срок годности.

МЕД И ПРОПОЛИС

Пчелиный мед — непревзойденный по своим целебным качествам продукт. С незапамятных времен он применяется как лекарство. Имеются сведения, что египтяне применяли мед для лечения самых разных заболеваний еще 3500 лет назад! В старинных русских рукописных лечебниках имеются рецепты по использованию меда для лечения простудных заболеваний. Мед воспет в былинах.

Спектр лечебных свойств меда очень высок. В состав меда входят различные биологически активные вещества, ценные для организма. При этом особенно замечательно, что все компоненты находятся в сбалансированном соотношении. Лечебные свойства меда объясняются в основном наличием быстро всасывающихся углеводов — глюкозы и фруктозы, а также множества ферментов, витаминов, микроэлементов и антибактериальных веществ. Они не только питательны, но и благотворно влияют на иммунную систе-

му организма, помогают нейтрализовать токсины, убивают вирусы.

Мед входит в состав многих народных и современных рецептов. Исходя из этого, как только вы почувствовали себя больным, смело переходите на мед вместо сахара.

Прополис — пчелиный клей, он также широко применяется для лечения простудных заболеваний. Он обладает высоким антибактериальным действием. Его полезно просто жевать, делать прополисовые ингаляции, а экстрактом прополиса хорошо полоскать горло.

РУССКАЯ БАНЯ

Поистине незаменимое средство при первых признаках начинающегося простудного заболевания. Финская баня — сауна — сушит слизистые оболочки трахеи и бронхов, поэтому предпочтительнее русская баня с ее влажным паром. Высокая температура парной, влажный воздух в сочетании с бактерицидным действием эфирно-масличных растений оказывает губительное действие на возбудителей болезни. Баня улучшает кровообращение в легких, расширяет бронхи, способствует секреции бронхиальных желез и откашливанию мокроты.

Перед баней желательно приготовить настой из растений: шалфея, мяты, душицы, чабреца, зверобоя, листьев эвкалипта, сосновых почек. Берут обычно 2—3 растения в разных сочетаниях. Смесь из равных количеств сырья заваривают из расчета 4—6 столовых ложек на литр кипящей воды, настаивают в тепле несколько часов. Настой разбавляют водой наполовину и плещут на каменку. Процедуру повторяют несколько раз.

Если нет возможности идти в баню, примите горячую (38—39° С) ванну в течение 30 минут. В воде предварительно растворите 2 кг крупной поваренной соли. А чтобы вода не остывала, накройте ванну сверху клеенкой с прорезя-

ми для головы и рук. Используйте настои целебных растений и для ванны.

Вытираться после не нужно, закутайтесь в длинный махровый халат — и марш в постель. Но учтите: если у вас есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, повышено давление или поднялась температура, поход в баню и горячие водные процедуры отменяются!

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

При гриппе попробуйте сделать точечный массаж. Восточная медицина использует его для снятия симптомов простуды, уменьшения головных и мышечных болей, облегчения общего состояния больного. А в последнее время доказано, что точечный массаж стимулирует защитную систему организма.

Найдите точки, что показаны на рисунке. Кончиками больших пальцев прикоснитесь к точкам, слегка надавите на них и массируйте круговыми движениями по часовой стрелке со скоростью примерно 2 оборота в секунду. Делают это в течение 2—3 минут каждые 30 минут в первые дни болезни.

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ ОТ ЛИХОРАДКИ

Для начала постараемся, как говорили в старину, прогнать пот и снизить температуру. Многие из перечисленных ниже средств не только сбивают температуру (причем делают это «нежнее», чем обычные таблетки, и соответственно безопаснее для организма), но и снимают синдром интоксикации организма при гриппе и простудных заболеваниях, чем облегчают наше состояние.

- Хорошее жаропонижающее средство: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев лопуха залить 1 стаканом

кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 столовой ложке теплого настоя 4—6 раз в день после еды. При болях в горле этим настоем полоскать горло несколько раз в день.

- Сок репчатого лука смешать в равных частях с медом. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.
- Каждые два часа принимать по 2 столовые ложки кашицы из тертого репчатого лука и яблок.
- Натереть на мелкой терке головку репчатого лука средних размеров. Кашицу залить 1 стаканом кипящего молока, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при гриппе в теплом виде мелкими глотками в течение дня.
- Все части одуванчика — листья, стебли, цветки и корни — обладают хорошим противовоспалительным, жаропонижающим и потогонным свойством. Чайную ложку сухой измельченной травы одуванчика залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день через час после еды. Или: 1 чайную ложку сухих измельченных корней одуванчика залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение получаса, охладить, процедить. Принимать так же, как и настой.
- При гриппе и простудных заболеваниях: 3—4 дольки чеснока измельчить, залить 1 стаканом горячего молока, настаивать, укутав, 10—15 минут. Выпить медленными глотками в течение 30 минут.
- Кашицу из чеснока смешать с медом в соотношении 1 : 1. Принимать по 1 столовой ложке 1—2 раза в день, запивая водой. Прекрасно помогает при гриппе.

- Кашицу из 2—3 зубчиков чеснока развести в стакане свежего морковного сока. Принимать по 1/2 стакана несколько раз в день за 30 минут до еды в течение первых 2 дней болезни.

- 10 г чесночного масла и 20—25 капель свежевыжатого сока репчатого лука растворить в литре прохладной кипяченой воды. Пить теплым каждые 4 часа по 1 стакану и одновременно эту смесь закапывать в каждую ноздрю по 10—15 капель. Чесночное масло готовят следующим образом: 3/4 объема посуды заполнить кашицей чеснока, залить растительным маслом, постоянно перемешивая. Настаивать в течение 2 недель, периодически встряхивая. Затем дать отстояться, профильтровать. Масло должно приобрести острый чесночный запах.

- Хрен натереть на мелкой терке, смешать с сахарным песком в равных пропорциях, поставить в теплое место на 12 часов, периодически встряхивая и перемешивая содержимое. После чего процедить и отжать. Сок принимать при гриппе по 1 столовой ложке каждый час в течение суток, а выжимки можно использовать в качестве компресса на грудь.

- «Вкусный» рецепт для детей: заварить чай из листьев земляники, добавив мед и лимон по вкусу. Чтобы был эффект, необходимо выпивать не меньше 3—5 стаканов в день.

- Не менее «вкусное» средство для детей и для взрослых: 2 столовые ложки измельченных веточек смородины (их можно собирать в любое время года) залить 2,5 стакана холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. При гриппе выпить перед сном в горячем виде. Пить маленькими глотками 2 стакана отвара, подслащенного медом или вареньем из черной смородины.

- Столовую ложку сухих измельченных листьев смородины черной залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день при гриппе.
- Противогриппозный чай: смешать в равных частях сухие цветки ромашки аптечной, липовый цвет, траву зверобоя, плоды шиповника. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 20 минут, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настаивать еще час, процедить. Принимать с медом в горячем виде по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.
- Столовую ложку тонких измельченных ветвей облепихи, которые можно срезать круглый год, залить 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде 15—20 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Выпить на ночь маленькими глотками. Хорошо помогает в начальной стадии гриппа, снижает температуру и облегчает состояние.
- Очень эффективное средство при гриппе: стакан промытого овса залить 1 л холодной воды, оставить на ночь, утром довести до кипения, варить на слабом огне, пока не уварится до половины. Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками. Кроме того, в течение дня выпить 0,5 л простокваши, на стакан которой добавить кашицу из 5—6 зубчиков чеснока.
- Свежие или замороженные ягоды калины обыкновенной, истолченные и смешанные с медом в равных частях, разбавить кипяченой водой комнатной температуры и принимать внутрь по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды. Способствует быстрому выздоровлению, восстанавливает силы.
- Столовую ложку сухих измельченных листьев полыни горькой залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить, подсластив медом, по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Столовую ложку измельченных листьев шалфея залить 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 5 минут. В настой влить 2 столовые ложки коньяка и выпить таким горячим, каким можно вытерпеть. Или: 10 г листьев шалфея варить 3 минуты в 1 л белого сухого вина. Пить по 50 г в холодном виде каждый час. Курс лечения 3 дня. Или: 10 г сухих листьев шалфея смешать со 100 г жидкого меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая теплой минеральной водой.

- Столовую ложку сухих измельченных листьев шалфея залить 1 стаканом сырого непастеризованного молока, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, процедить и снова кипятить 10 минут. Слегка охладить и выпить перед сном при гриппе.

- 5—7 столовых ложек истолченных сухих плодов шиповника залить 1 л холодной воды и оставить на ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут, настаивать, процедить. Пить горячим маленькими глотками в течение всего дня. Курс лечения — неделя.

- Взять в равных частях сухие цветки бузины черной и акации белой. 4 столовые ложки этой смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Медленно пить по несколько глотков в течение дня.

- При высокой температуре: 10 г листьев сирени варить 5 минут в 0,5 л воды. Принять горячий душ или ванну, вытереться насухо и выпить 150 г горячего отвара, подслащенного медом. После того как выступит пот, еще раз вытереться, лечь в постель, укутаться и опять выпить 150 г горячего отвара. Скоро температура снизится.

- 2 столовые ложки кашицы репы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

- 2 столовые ложки сухой или 4 столовые ложки свежей травы укропа душистого залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Этим же настоем несколько раз в день полоскать горло.

- 2 столовые ложки сухой измельченной травы череды трехраздельной залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 12 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Столовую ложку сухой измельченной травы и цветков тысячелистника залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в закрытой посуде 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 15 минут до еды. Настоем полоскать горло — это прекрасное противовоспалительное и противомикробное средство.

- Столовую ложку сухих измельченных цветков вьюнка полевого залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Эффективное потогонное средство, но оно должно применяться с большой осторожностью, так как растение считается ядовитым.

- Столовую ложку лепестков розы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками при первых признаках заболевания гриппом.

- Мелко истолочь лепестки розы — свежие или сушеные, смешать с таким же количеством меда. Смесь долго держать во рту в перерывах между едой и медленно глотать.

- 2 столовые ложки сухой измельченной травы кислицы обыкновенной залить 1,5 стакана горячего молока, кипя-

тить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство.

- 2 столовые ложки плодов кизила залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, процедить горячим, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Столовую ложку сухих измельченных листьев или семян клена залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4—5 раз в день за 20 минут до еды для облегчения состояния при простудных заболеваниях.

- Столовую ложку сухой измельченной коры лещины обыкновенной залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, остудить, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/4 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, особенно при гриппе.

- 10 г плодов можжевельника залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, дать остыть до комнатной температуры, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день. Настой можно использовать также для полоскания. Прием препаратов из плодов можжевельника противопоказан при острых заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах.

- 2 столовые ложки шишек ольхи серой залить стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде 15 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Столовую ложку сухой измельченной травы фиалки трехцветной, хорошо известной нам как цветок «анютины

глазки», залить стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде, лучше — на водяной бане, 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды.

- Влить в небольшую кастрюльку стакан холодной воды, насыпать 1/2 стакана анисового семени, довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут. Процедить. В отвар добавить четверть стакана липового меда, 1 столовую ложку коньяка, вновь довести до кипения, настаивать, пока не остынет. Принимать при простудных заболеваниях по 1 столовой ложке каждые 30 минут.

- 5 штук пряной гвоздики и стакан сахара залить 0,3 л воды и 0,3 л красного вина, можно портвейна. Уварить на медленном огне до половины. Принимать целебный бальзам как можно более горячим после душа или ванны, лечь в постель, укутаться.

- Смешать 1/2 стакана вина из черной смородины и 1/2 стакана горячей воды. Выпить весь стакан залпом. После того как выделится пот, повторить и улечься в постель.

- Ликер из черной смородины при простудных заболеваниях: 0,5 кг ягод залить 0,5 л водки, добавить такое же количество сахарного сиропа, настоять в темном месте 2 месяца, периодически встряхивая. Принимать по 1 рюмке несколько раз в день, на ночь обязательно. Можно 1 столовую ложку ликера влить в стакан горячего чая из листьев малины или земляники и выпить небольшими глотками.

- 5 столовых ложек размятых березовых почек залить 2 стаканами водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре 40 дней, периодически встряхивая. Процедить, добавить 2 столовые ложки меда, хорошо размешать. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день за 30 минут до еды при простудных заболеваниях.

- 100 г сухой измельченной травы зверобоя залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 36 часов, встряхивая, процедить. Столовую ложку настойки растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды. Принимать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.
- 20 г сухой измельченной травы полыни горькой залить 0,5 л водки. Чем дольше настаивать, тем лучше, не менее суток. Доза сугубо индивидуальна: от 100 до 200 г в день надо выпить в 3 приема и обязательно перед сном.
- 2 лимона, у которых удалены семена, пропустить через мясорубку, смешать с 300 г сахарного песка и залить 0,5 л пива. После того как сахар растворится наполовину, поставить на кипящую водяную баню на 30 минут, периодически помешивая. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке 4—6 раз в день до еды.
- 4 столовые ложки кашицы хрена настаивать 2 недели в 0,5 л сухого виноградного вина, прибавив цедру от 5 лимонов. Пить по 50 г 2—3 раза в день за 30 минут до еды.
- Если у вас на окне растет алоэ, обязательно используйте его листья при простудных заболеваниях. Перед тем как срезать листья, растение 5 дней не поливать. Срезанные листья подержать в холодильнике неделю, затем срезать колючки. Мелко нарезать, заполнить листьями бутылку с широким горлышком или банку до половины емкости и засыпать доверху сахарным песком. Настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение недели, затем долить доверху водкой и оставить в темном теплом месте еще на 3 дня. После чего процедить, а остаток отжать. По вкусу получится сладко-горькая тягучая жидкость. При простудных заболеваниях принимать взрослым — по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, а детям — по 1 чайной ложке. Помогает снизить температуру, улучшает общее состояние организма.

- Столовую ложку сухих измельченных листьев эвкалипта залить стаканом 70-процентного спирта, оставить в темном месте на неделю, периодически встряхивать. Принимать при гриппе по 20—25 капель, разведенных в 1/4 стакана теплой кипяченой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в равных частях сок клюквы, свеклы, мед и водку, настоять в темном прохладном месте три дня, периодически встряхивая. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за час до еды при простудных заболеваниях.

- 20 г сухих почек тополя черного (осокоря) залить 1 стаканом водки, настаивать в темном теплом месте 15 дней, процедить. Принимать по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

- Измельчить черную редьку на мелкой терке и обтереть больному все тело. Эту процедуру делать перед сном, как следует укутаться. Затем выпить сок редьки пополам с водой (по полстакана) с добавлением 1 столовой ложки меда. Пить маленькими глотками.

- Сухую горчицу насыпать в носки и все время держать там, не снимая. После душа или ванны, после обильного потения, горчицу заменить. Делать так несколько дней. Не годится при очень высокой температуре — выше 38,5° С.

- Чтобы снизить температуру, иногда бывает достаточно обернуть ступни плотной тканью, смоченной в холодной воде с уксусом. Держать до тех пор, пока ткань не согреется. Затем ткань снять, а ноги как следует утеплить.

- Когда заболевание только начинается, нужно пожевать сырой лимон вместе — и обязательно! — с цедрой. Жевать нужно медленно, как можно дольше не глотать. Час ничего не есть и не пить. Повторять каждые 3—4 часа.

- При гриппе, когда сильно болит горло, помогает табак, щепоть которого кладут под язык и держат в течение часа 1 раз в день.
- Старинное народное средство при простудных заболеваниях: свежие, слегка отбитые кухонным молотком листья капусты белокочанной привязать на шею, утеплить. Листья менять каждые 2 часа. Этот способ приостанавливает воспалительный процесс в горле.
- Помогает снизить температуру янтарная настойка: 50 г нерасплавленного янтаря залить 0,75 г спирта, настаивать 10 дней, периодически встряхивая содержимое, не процеживать. При температуре растирать настойкой грудь и спину. Когда настойка кончится, ту же порцию янтаря можно использовать еще раз, раздробив янтарь.

БАБУШКИНЫ СРЕДСТВА ПРИ БОЛЯХ В ГОРЛЕ

- Перед сном при простудных заболеваниях полезно делать паровую ингаляцию с медом: 1 столовую ложку меда залить 1/2 стакана воды, тщательно размешать, залить в небольшой чайник с длинным носиком, довести до кипения и в течение 15 минут дышать паром, накрывшись полотенцем. После ингаляции лечь в постель, укутаться, принять 50 г меда с малиновым или мятным чаем. Эта процедура прекрасно помогает людям с заболеваниями бронхов и легких избежать осложнений после простуды.
- Натереть в тарелку на мелкой терке репчатый лук, накрыться с головой махровым полотенцем, закрыть глаза и дышать 10–15 минут попеременно ртом и носом. Оставшуюся кашицу поставить возле больного, чтобы обеззаразить воздух в комнате. Эту процедуру проделывать несколько раз в день.

- Собрать хвою пихты (только не в зимнее время), измельчить, положить в бутыль доверху и залить 70-процентным спиртом, в котором предварительно растворена десятая часть от объема спирта поваренная соль. Настаивать 5 дней в темном месте, периодически сильно встряхивая. Процедить. Эту смесь можно хранить довольно долго. Столовую ложку настойки разбавить водой в пропорции 1 : 10, влить в кастрюльку, вскипятить и дышать над паром, укрывшись махровым полотенцем, 10—15 минут. Прекрасное средство при простудных заболеваниях.

- Для облегчения болей в горле несколько раз в день в течение 5—7 минут полоскать горло одним из следующих растворов:

  • смесью сока моркови с теплой водой в равных частях, на 200 г жидкости добавить 1 столовую ложку меда;

  • раствором питьевой соды — в стакане теплой кипяченой воды растворить 1 чайную ложку соды;

  • в 0,5 л теплой кипяченой воды растворить несколько крупинок марганцовки, чтобы вода стала чуть розовой, добавить 1/2 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки соли, тщательно размешать, затем капнуть несколько капель йода;

  • разбавленным наполовину соком хрена;

  • 2 столовые ложки измельченного корня алтея залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Для полоскания брать слегка теплый настой;

  • теплым отваром коры дуба — 1 столовую ложку измельченной коры дуба залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить;

  • яблочным уксусом, смешанным наполовину с теплой кипяченой водой;

- смешать в равных пропорциях сок каланхоэ с теплой кипяченой водой;
- 2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, держать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить;
- свежеприготовленным соком розового картофеля;
- дольку чеснока измельчить, залить 1 стаканом чуть теплой кипяченой воды, настаивать, укутав, 1 час, процедить;
- подогретым и слегка разбавленным лимонным, клюквенным или брусничным соком или чистым березовым соком;
- 50 г сухих измельченных листьев земляники и(или) малины залить 1 л холодной воды, оставить на ночь, а утром довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивать, укутав, несколько часов, процедить. Теплым отваром полоскать горло каждые 2 часа;
- 1 чайную ложку порошка коры ивы белой залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Можно принимать и внутрь по 1 чайной ложке 4—5 раз в день за 30 минут до еды при лихорадочных состояниях;
- натереть красную свеклу на мелкой терке. На 3 стакана кашицы добавить 3 столовые ложки уксуса, настаивать в плотно закрытой посуде 3 дня, процедить, отжать сок;
- 200 г клюквенного сока смешать с 3 столовыми ложками меда, после каждого полоскания выпивать по 2 столовые ложки смеси, подержав ее некоторое время во рту;
- 1 столовую ложку сухой измельченной травы чабреца залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде 5 минут, настаивать 4—6 часов, процедить;
- 2 столовые ложки цветков и (или) ягод калины залить 2 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой посуде

на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут, укутав махровым полотенцем;

• эффективное средство, особенно в начальной стадии простудного заболевания, — 30-процентный раствор лимонной кислоты.

Мелко накрошенную головку репчатого лука залить 0,5 л кипятка, подержать в плотно закрытой посуде на очень малом огне 5 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Полоскать горло отваром в смеси со столовой ложкой меда.

Столовую ложку сухих измельченных листьев шалфея залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло насколько раз в день и одновременно принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Подогреть стакан лимонного (клюквенного или брусничного) сока и выпить медленными глотками. Каждый час полоскать этим соком горло по 3—5 минут. Выжимки залить 100 г спирта и делать компресс на грудь.

Очень помогают, когда болит горло, полоскания настоем цветков календулы: 1 столовую ложку сухих измельченных цветков залить стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло каждые 2—3 часа по 10 минут. Можно использовать для полоскания настойку календулы, которая продается в аптеках, или же приготовить ее самим: 100 г сухих цветков календулы залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте неделю, периодически встряхивая, процедить. Чайную ложку настойки развести в 1 стакане теплой воды и полоскать горло несколько раз в день.

Столовую ложку липового цвета залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут,

настаивать, укутав, процедить. Несколько раз в день по 5—10 минут полоскать горло и пить тот же отвар по 1 столовой ложке каждый час.

- Столовую ложку сухих измельченных листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Отваром полоскать горло несколько раз в день.
- Столовую ложку цветочных корзинок ромашки аптечной залить стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Применять в виде полосканий, примочек и компрессов при простудных заболеваниях. Одновременно настой принимать внутрь в виде ромашкового чая с медом и лимоном несколько раз в день.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ НАСМОРКЕ

Почти все простудные заболевания так или иначе связаны с ринитом — воспалением слизистой оболочки носа. Так называется обыкновенный насморк. Его не так-то легко вылечить. Иногда все симптомы гриппа исчезают, как им и положено, за неделю, а насморк остается... и мы еще месяц-другой ходим и хлюпаем носом.

Что мы делаем, когда у нас обильно течет из носа? Беспощадно терзаем свой нос, высмаркиваясь. После этого бывают носовые кровотечения, потому что повреждаются сосуды слизистой оболочки.

Что мы делаем, когда не можем дышать из-за того, что нос заложен? Правильно, капаем нафтизин, галазолин и прочие средства от насморка.

Но при всех видах насморка нужно быть особенно осторожным с применением химических средств. На какое-то время они действительно помогают, но при этом растягивают слизистую оболочку, высушивают ее, что в конечном счете открывает еще одни ворота для инфекции. А это, как мы

помним, при гриппе особенно опасно. Лучше всего при насморке не высмаркиваться, а промывать нос теплой негазированной минеральной водой типа «Боржоми», слабым раствором соды или подогретой чистой морской водой.

Народная медицина предлагает много рецептов для лечения насморка, их эффективность и отсутствие побочного действия проверены многими поколениями. Это могут быть отвары трав, которые принимают внутрь, средства для закапывания в нос, масляные экстракты, которыми смазывают слизистую оболочку, средства для промывания носа.

- 2 чайные ложки сухих измельченных корневищ и корней осоки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, периодически встряхивая или перемешивая содержимое. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—4 раза в день за 15 минут до еды. Или: 30 г корневищ с корнями осоки варить в 3,5 стакана воды в закрытой посуде, пока жидкость не уварится наполовину. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- При насморке полезно принимать отвар из ягод земляники или малины. При этом рекомендуется одновременно делать паровые ингаляции: в плоскую миску налить немного кипящего отвара и дышать, накрывшись с головой махровым полотенцем. Отвар принимать 2—3 раза в день по 1 стакану после еды, ингаляции делать 2—3 раза в день, обязательно на ночь.
- В первые дни простудного заболевания помогает питье такого раствора: в 1/2 стакана теплой кипяченой воды растворить 5 капель йода, после чего медленно разжевывать зубчик чеснока.
- Очень хорош при насморке чай из липового цвета.
- Рекомендуется также смесь из тертого хрена, смешанного с соком 2 лимонов. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала эта смесь вызывает

обильное слезотечение. Но вскоре, с прекращением слезотечения, заканчиваются и выделения из носа. Хрен рекомендуется свежий. Такую смесь лучше сделать осенью, сразу после того, как корень хрена был выкопан. Смесь в плотно укупоренной посуде можно хранить в холодильнике несколько месяцев.

- 60 г листьев свеклы, по 20 г травы земляники и листьев малины, 1 среднюю луковицу, предварительно измельченную, залить 1 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Пить понемногу в течение дня.
- Столовую ложку мяты перечной залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана горячего настоя, который можно подсластить медом. Подходит детям. Взрослым одновременно с питьем промывать нос.
- Смешать равные части сока каланхоэ и меда. Пить с настоем мелиссы или зверобоя — прекрасно избавляет от заложенности носа.
- 50 г сосновых почек залить холодной водой, закрыть крышкой, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Процедить. Пить при сильном насморке 5—6 раз в день с медом или малиновым вареньем.
- Столовую ложку сухой измельченной коры калины залить 150 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, охладить, процедить. Пить в течение дня равными долями 5—6 раз, подсластив медом по вкусу.
- Жевать (но не глотать!) небольшой кусочек прополиса. Запить отваром: трава душицы — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, цветки календулы — 1 часть. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Выпить в 1 прием.
- Листья ивы белой — 1 часть, листья черной смородины — 4 части, трава зверобоя — 1/2 части. Столовую ложку

сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут. Принимать теплым по 1/4 стакана днем за 30 минут до обеда и вечером за 2 часа до сна.

- Листья мяты — 1 часть, цветки боярышника — 3 части, трава пустырника — 2 части. Столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды. Не рекомендуется при низком артериальном давлении.
- Цветки гречихи — 30 частей, листья мяты перечной — 5 частей, травы чистотела — 1 часть. Чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Кожура плодов граната — 2 части, кора ивы белой — 3 части, кора дуба — 1 часть. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 10 минут. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Нельзя применять при склонности к запорам.
- Ягоды черной смородины — 3 части, лесной малины — 2 части, рябины черноплодной — 2 части. Столовую ложку смеси ягод залить 1,5 стакана крутого кипятка, поместить на водяную баню, варить 10 минут, настаивать 40 минут. Пить по 1/2 стакана в день перед сном, подсластив сахаром или вареньем.
- Цветки календулы — 4 части, цветки калины — 3 части, побеги цикория — 1 часть. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.
- Цветки рябины — 4 части, листья мать-и-мачехи — 1 часть, трава первоцвета весеннего — 1 часть. Чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, уку-

тав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день перед едой.

- Трава череды — 6 частей, листьев мяты — 2 части, листьев березы — 1 часть. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.
- Листья мать-и-мачехи — 4 части, листья лопуха — 2 части, трава первоцвета — 1 часть. Чайную ложку сбора залить 150 мл крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать в течение дня равными долями за 30 минут до еды.
- Ягоды черной смородины — 8 частей, листья лопуха — 3 части, листьев мать-и-мачехи — 4 части, листьев березы — 1 часть. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день перед едой.
- Смешать 100 г плодов шиповника, 50 г цветков липы и столько же измельченной сухой коры ивы, по 20 г травы лабазника, цветков бузины и лепестков подсолнечника. Чайную ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день.
- От насморка помогает такой сбор: 60 г листьев свеклы, по 20 г травы земляники и малины, измельченную луковицу залить 1 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Процедить, подсластить медом. Пить настой теплым понемногу в течение дня, и обязательно — на ночь.
- Старинное народное средство от простудного насморка: держать во рту водку 10—15 минут, а ноги — в теплой соленой воде по колени. Затем выпить 2 стакана горячего чая из мяты с малиновым вареньем и лечь спать, надев на голову теплую, желательно шерстяную шапку или повязаться пуховым платком.

- Смешать в равных количествах мед и тщательно измельченные лепестки свежих роз. Настаивать неделю в темном месте. Ватным тампоном смазывать носовые ходы несколько раз в день.

- Смешать 2 части меда и 1 часть мятного масла (готовить так же, как и зверобойное). Смазывать масляной смесью слизистую оболочку носа. Пить при этом чай из чабреца.

- Медом обильно смазывать ноздри внутри, на некоторое время в каждую ноздрю закладывать ватный тампон, смоченный медом. Сварить вкрутую 2 куриных яйца. На переносицу положить сложенную в несколько слоев сухую марлю. И уже на нее — 2 яйца с каждой стороны корня носа. Сверху накрыть теплым полотенцем. Процедуру делать лежа. Яйца держать до тех пор, пока идет тепло. Мед в это время будет затекать в носоглотку. Его нужно сплевывать, не глотать! Это очень эффективное средство при сильном затяжном насморке, и особенно — при гайморите.

- Сок листьев паслена черного закапывать в нос при затяжном насморке. Для длительного хранения сок консервируют спиртом в соотношении 5 : 1.

- 10 г сухих верхушек багульника залить 100 г растительного масла, настаивать при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая, процедить, отжать. Смесь можно хранить несколько месяцев в темном прохладном месте. Закапывать в каждую ноздрю по 1—3 капли несколько раз в день в первые дни течения гриппа или простуды.

- Полезно закапывать в нос сок из листьев мать-и-мачехи.

- Вареный или свежий свекольный сок закапывать в нос по 5—7 капель 2—3 раза в день при насморке или промывать нос 2—3 раза в день отваром свеклы. К отвару

можно добавить мед. Помогают ватные тампоны, смоченные в свекольном соке, которые вкладывают в ноздри на 15—20 минут 3—4 раза в день.

- Смешать сок моркови — 2 части, мед — 2 части, прополис на спирту — 1 часть. Смесь закапывать в каждый носовой ход по 3 капли несколько раз в день.
- Сок каланхоэ закапывать при насморке по 3—5 капель в каждую ноздрю или смазывать несколько раз в день слизистую оболочку носа соком этого растения.
- Смешать равные части сока каланхоэ и сок травы базилика. Закапывать по 3—5 капель в каждый носовой ход несколько раз в день.
- Закапывать в каждую ноздрю сок алоэ по 3—5 капель несколько раз в день. Можно к соку алоэ добавить мед.
- Сок алоэ смешать с таким же количеством свежего морковного сока. Закапывать в нос по 3—5 капель несколько раз в день.
- Сок алоэ — 4 части, кашица мякоти плодов шиповника — 2 части, мед, смешанный в равных пропорциях со свиным нутряным салом или собачьим жиром, — 2 части, эвкалиптовое масло — 1 часть. Все как следует перемешать. Тампоны, смоченные смесью, вкладывать в каждую ноздрю поочередно на 15 минут. Процедуру делать несколько раз в день.
- Чайную ложку отвара ягод можжевельника смешать с таким же количеством кашицы мякоти плодов шиповника и 1/2 чайной ложки спиртовой настойки прополиса. Смочить ватные тампоны и вводить по очереди в каждую ноздрю. Процедуру делать несколько раз в течение дня.
- Часть отвара цветков календулы смешать с таким же количеством спиртового прополиса и касторового масла.

Закапывать по 2—3 капли в каждый носовой ход несколько раз в день.

- 1 часть отвара ягод можжевельника, 2 части сока каланхоэ, 4 части меда, предварительно размешанного с таким же количеством собачьего жира или свиного нутряного сала. Делать тампоны или закапывать в нос.

- В каждую ноздрю закапывать по 3—5 капель ментолового масла, одновременно смазывая им лоб, виски и нос. Ментоловое масло можно смешать пополам с камфарным.

- 30 г облепихового масла, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда. Все тщательно перемешать. Вводить в каждую ноздрю на 20 минут ватные тампоны, смоченные этой смесью.

- Несколько раз в день в нос закапывать теплое зверобойное масло по 3—5 капель. Его нужно приготовить заранее. 20—30 г свежих измельченных цветков зверобоя с некоторой частью листьев залить 1 стаканом рафинированного растительного масла, настаивать 3 недели в теплом темном месте, периодически встряхивая. После этого процедить через несколько слоев марли. Хранить зверобойное масло нужно в холодильнике.

- Столовую ложку зверобойного масла смешать с таким же количеством вазелина. Смесь ввести с помощью ватных тампонов в каждый носовой ход.

- Смешать в равных частях мед и зверобойное масло. Смазывать ватным тампоном слизистую оболочку во второй половине дня и перед сном. Полезно одновременно пить липовый чай с малиной или вареньем из инжира.

- Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ и зверобойное масло. Смазывать носовые ходы этой смесью несколько раз в день. Хорошо сочетать с ингаляциями отваром зверобоя.

- Смешать 2 части мятного масла с 1 частью прополиса на спирту и таким же количеством зверобойного масла. Закапывать в нос или вводить с помощью ватных тампонов.
- Смешать 1 часть отвара кожуры граната, 2 части меда, настоянного на лепестках розы, 1 часть спиртовой настойки прополиса. Тампоны, смоченные этой смесью, вводить в каждую ноздрю на 10—15 минут 2—3 раза в день.
- 10 г коры дуба, 5 г травы зверобоя, 5 г коры ивы, 10 г цветков липы, 10 г цветков мяты. Все ингредиенты тщательно измельчить. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Перед употреблением добавить 5 капель пихтового масла. При остром насморке капать по 5—8 капель в каждый носовой ход 4 раза в день. Можно делать ингаляции в течение 5 минут несколько раз в день и обязательно на ночь.
- Взять в равных частях траву душицы, сосновые почки, кору ивы, листья мать-и-мачехи, цветки мальвы лесной. 15 г сухого измельченного сбора залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 1 час, довести до кипения, кипятить 5—7 минут, охладить, процедить. Применять в виде капель в нос, использовать для ингаляций.
- 15 г коры дуба, 15 г листьев шалфея, 10 г цветков календулы, 10 г цветков липы. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Использовать в виде капель в нос и для ингаляций при насморке, вызванном простудой.
- Настой листьев подорожника (10 больших листьев на 1 стакан воды) полезно вводить в носовые ходы с помощью тампонов 2 раза в день при длительном, затяжном насморке.
- Нутряной свиной или собачий жир положить в эмалированную кастрюлю, капнуть несколько капель ментолового

масла, поставить на водяную баню и, постоянно помешивая, нагреть, не доводя до кипения. Процедить и слить в баночку. При сильном насморке ватным тампоном, смоченным смесью, смазывать каждую ноздрю.

- Полезно при насморке вдыхать пары сока репчатого лука. Луковицу как можно более быстро натереть на терке, немного массы положить на кусочки марли и вложить в каждую ноздрю на 15 минут, стараясь по возможности дышать через нос. Процедуру повторить 3 раза в день. Нужно помнить, что фитонциды лука быстро улетучиваются, поэтому эффективна только свеженатертая луковая масса. Больному нужно находиться при этом в жаркой комнате, исключив сквозняки, одеться очень тепло, лучше всего укутаться одеялами. Выдержать эту процедуру непросто, но она наиболее эффективна для лечения насморка, сопровождающего грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции.
- То же можно проделать с кашицей из чеснока. Можно закапывать в каждую ноздрю по несколько капель водного настоя измельченного чеснока.
- Чайную ложку сухой горчицы залить небольшим количеством кипятка, хорошо размешать, чтобы не оставалось комочков. Смочить в кашице 2 ватных тампона, поднести к носу и подышать.
- Вскипятить в кастрюле воду, всыпать 1 столовую ложку соды. Укутаться, накрыться сверху махровым полотенцем и дышать над паром, изредка подсыпая в воду по 1 чайной ложке соды. Процедуру делать перед сном.
- Испытанное и очень эффективное средство при насморке — вдыхание паров отваренного картофеля.
- Отвар почек сосны используется для ингаляций (вышеуказанным способом) при сильном насморке, который не проходит в течение 5 дней.

- 20 г цветков ромашки залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 6 часов, процедить. Настой опять разогреть, смочить в нем марлю, приложить к носу, накрыться махровым полотенцем. Дышать, пока не остынет. Можно делать ингаляции горячим настоем ромашки.
- Нагреть утюгом платок, сложенный в несколько слоев, и быстро приложить его к носу, чтобы он закрыл обе щеки, нижнюю часть лба и доходил до подбородка. Держать платок обеими руками, чтобы не проникал свежий воздух. Раскрыть рот и вдыхать свое собственное дыхание до тех пор, пока платок не остынет. Желательно это делать в жарко натопленном помещении. Вы сразу почувствуете приятное облегчение — отек слизистой уменьшится или спадет совсем. Можно повторять по многу раз в день. Полезно делать эту процедуру на ночь.
- В прошлом веке от насморка избавлялись так: делали немного мыльной пены, смачивали в ней мизинец и набирали на него несколько крупинок хлорной извести. Смазывали оба носовых хода. Немного неприятно, зато насморк проходит, так и не начавшись.
- При насморке, вызванном простудным заболеванием, рекомендуется каждый час вдыхать поочередно каждой ноздрей нашатырный спирт.
- Еще одно старинное народное средство: сухой ржаной хлеб измельчить, выложить на сковороду, поставить на умеренный огонь. Когда порошок начнет дымить, вдыхать дым через ноздри в течение 2—3 минут. Процедуру повторять несколько раз в день. Помогает также дым от сжигаемых хлопчатобумажных тряпок.
- Шелуху репчатого лука измельчить и сжигать на плите так, чтобы она не горела пламенем, а постепенно обугливалась. Образующийся дым надо вдыхать попеременно то одной, то другой ноздрей.

- При начинающемся насморке смазывать 2—3 раза в день в носу соком каланхоэ и каждый час нюхать свежеразрезанную луковицу.
- При хроническом насморке 6 столовых ложек кашицы хрена и 1 столовую ложку кашицы черной редьки залить 1/2 л винного уксуса, плотно закрыть, настаивать, периодически встряхивая содержимое, 10 дней. Наливать немного жидкости в ладонь и вдыхать пары по 3—5 минут. Также 3—5 раз в день ватным тампоном, смоченным в этой жидкости, смазывать нос снаружи и внутри.
- Порошок из листьев и цветков душицы нюхать при насморке и головной боли.
- Порошок из листьев подорожника или травы зверобоя полезно вдыхать при остром насморке.
- Полезно несколько раз в день втягивать носом сок лимона. Проделать несколько раз, затем развести в 100 мл теплой воды 1/2 чайной ложки поваренной соли, намочить в этом растворе 2 тампона и ввести в каждый носовой ход поочередно. Соль снимает отек слизистой носа.
- Промывать нос теплой, слегка подсоленной водой с добавлением 15-процентной настойки календулы или эвкалипта (1 чайная ложка настойки на 2 стакана воды). Взять достаточное количество раствора, наклониться над емкостью, носом аккуратно втянуть его и выпустить через рот. Не глотать! Использовать весь раствор, не поднимая головы, после чего мягко высморкаться. Процедуру желательно делать 2 раза в день, утром и вечером. После процедуры смазывать нос теплым растительным маслом.
- Сок и водный настой листьев чеснока применяют для промывания носовых ходов при остром насморке.
- При начинающемся насморке промывать нос 1 стаканом теплой кипяченой воды, в которой растворены 2 столовые ложки соды и 5 капель йода.

- В стакан кипяченой воды комнатной температуры добавить 1 столовую ложку натурального яблочного уксуса. Полоскать горло, промывать нос. Делать процедуру в первый день заболевания каждый час, во второй — каждые 2 часа, в третий — дважды в день.
- 3 столовые ложки сухих измельченных листьев березы залить 1/2 л воды, кипятить до уменьшения объема жидкости наполовину, процедить. Промывать нос отваром 2—3 раза в день.
- При сильном насморке промывают нос настоем травы манжетки обыкновенной. 2 столовые ложки сухих измельченных листьев травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Использовать в теплом виде для промывания носа 4—6 раз в день по 1 стакану для одной процедуры.
- 6 столовых ложек травы репейника кипятить 3 минуты в 1 л воды. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить настой. Применять в теплом виде для орошения полости носа при сильном насморке.
- 10 столовых ложек соцветий пижмы залить 10 л воды, варить на слабом огне 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Горячим отваром мыть голову при сильном насморке, одновременно промывая носовую полость отваром. Вытереть голову насухо, обмотать сухим полотенцем, лечь в постель и хорошо утеплиться.
- Приложить горчичники к ступням, забинтовать фланелевой тканью, надеть шерстяные носки и держать не меньше 2 часов. Затем снять горчичники и быстро походить в носках в теплой комнате некоторое время. Процедуру лучше делать перед сном. Вместо горчичников можно использовать кашицу из корней хрена.
- Смазать на ночь пятки йодом, надеть теплые носки и так спать.

- Намочить тряпочку в керосине, отжать и положить на ступни на ночь. Надеть шерстяные носки и хорошенько укутаться.

- Прекрасное средство от насморка — горячая ножная ванна с добавлением горчицы (1 столовая ложка порошка горчицы на 5—8 л воды), а также с питьевой содой или солью. На ночь рекомендуется надеть теплые, лучше шерстяные носки. Но не следует делать эту процедуру людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, при варикозном расширении вен и гипертонии.

- Эффективное средство от простуды и насморка — ледяная чесночная ванна для ног. 6 головок чеснока измельчить в кашицу, залить 10 л холодной воды, хорошо размешать, довести до кипения, снять с огня и поставить на холод, пока настой не остынет, но не ждать, пока жидкость превратится в лед. Настой вылить в таз и опустить ноги на 3 минуты. После чего насухо вытереть, лечь в постель и хорошо укутаться. Процедуру проводить ежедневно на ночь.

- Хорошо прогреться в бане или ванне, натереть крестец тертой редькой, смешанной в равных соотношениях с тертым хреном и некоторым количеством меда и поваренной соли. После бани пить чай из зверобоя, малины, мяты перечной или мелиссы в любых пропорциях. Насморк наутро как рукой снимет.

- При насморке, гриппе или острой респираторной вирусной инфекции подогреть борный спирт, пропитать им 2 ватных тампона, аккуратно ввести в оба уха. Сверху прикрыть сухой ватой так, чтобы в течение ночи тампон не выпал. Забинтовать не очень туго горло и уши марлевой повязкой, на голову надеть шерстяную шапочку.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ КАШЛЕ

Надеюсь, вы поняли, что нельзя оставлять без внимания даже самый безобидный, на ваш взгляд, кашель. Обязательно покажитесь врачу, если грипп или острое респираторное заболевание закончились кашлем, который не проходит через 5—7 дней. Не пропустить бы начинающееся осложнение!

Ну а если врач определил природу кашля и вы получаете всю необходимую терапию, можно попробовать использовать народные средства.

- От затяжного кашля — при бронхите и пневмонии: смешать 1 кг липового меда, стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 г растительного масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета. Перед приготовлением срезанные листья алоэ положить на 10 дней в холодильник. Растопить мед на кипящей водяной бане и добавить измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно 2 стаканами воды заварить березовые почки и липовый цвет, варить 2 минуты. Влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед. Размешать и разлить в бутылки, добавив в каждую поровну растительного масла. Хранить в прохладном месте. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- При длительном кашле: смешать 300 г меда и 1 кг мелко нарезанных листьев алоэ, залить смесь 1/2 л воды, довести до кипения и держать на малом огне 2 часа, помешивая. Охладить. Хранить в прохладном месте не больше месяца. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- Сок из листьев алоэ смешать с теплым медом и топленым сливочным маслом в равных пропорциях. Принимать по 1—2 чайные ложки 4 раза в день до еды в течение 5 дней, затем сделать перерыв на 5 дней. Не рекомендуется принимать при гипертонии.

- 2 столовые ложки порошка корня алтея залить 1/2 л воды, довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Употреблять в теплом виде для полосканий горла при кашле и для горячих компрессов на грудь.
- Порошок корня алтея развести теплой кипяченой водой, доведя до консистенции густой сметаны. Полученную смесь принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды при кашле, хроническом бронхите.
- 100 г порошка корня алтея залить 1/2 л сухого красного вина, настаивать 2 недели в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Помогает при очень сильном кашле.
- Чайную ложку кашицы хрена залить 10 ложками теплой кипяченой воды, перемешать, процедить. Полоскать горло.
- Бутылку наполнить мелко нарезанным луком, закрыть. Всю бутылку обмазать тестом и поставить в духовку на медленный огонь. Как только корочка запечется, духовку выключить, подождать, пока остынет. Снять тесто, бутылку открыть. Полученным луковым соком можно лечить даже грудных детей, давая им по 1/2 чайной ложки при кашле. Взрослым принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день после еды.
- Нарезать тонкими кружочками 10 средних по размеру луковиц, засыпать 300 г сахара. Настаивать до появления сока. Принимать сок при приступах кашля по 1 столовой ложке.
- 50 г изюма залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить, влить в настой 3 столовые ложки сока лука, размешать. Пить небольшими глотками в 1 прием, желательно на ночь.

- Половину луковицы мелко нарезать, отварить в 1 стакане молока, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа. При сильном кашле взять 2 луковицы на 1 стакан молока.
- Сок лука смешать с таким же количеством меда, предварительно подогретым на водяной бане. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды при кашле и охрипшем голосе.
- 0,5 кг мелко нарезанного лука, 50 г меда, 400 г сахара залить 1 л воды и варить на медленном огне 3 часа. Охладить, залить в бутылки. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды при кашле.
- Сок лука засыпать в равных соотношениях сахарным песком, настаивать 12 часов в прохладном месте, слить сок. Принимать по 1 чайной ложке несколько раз в день при приступах кашля. Этим же соком полоскать горло.
- Очистить и сварить большую луковицу, растереть с 3 столовыми ложками меда. Давать детям по 1/2 чайной ложки каждые 2 часа.
- Кашицу лука смешать с гусиным жиром. Растирать мазью грудь и шею больного, затем обвязать эти места махровым полотенцем и пуховым платком. Принимать смесь по 1 столовой ложке натощак.
- Мелко нарезанную головку лука залить 1/2 л кипятка, варить на слабом огне 5 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Полоскать этим отваром горло.
- Вдыхать под одеялом в течение 15 минут аромат свежей луковицы. Ребенку положить блюдце с измельченным луком на ночь возле кровати.
- От кашля в старину ели поджаренный на сливочном масле репчатый лук, смешанный с медом.
- При продолжительном сухом кашле: мелко нарезать 10 луковиц и головку чеснока и варить в молоке до мяг-

кости, затем добавить мед и сок (или отвар) мяты. Принимать по 1 столовой ложке через каждый час.

- Шелуху от 10 луковиц варить в 1 л воды, пока не останется половина жидкости, процедить. Пить при кашле с медом 3 раза в день по 150 г.

- 10 луковиц измельчить, залить 1/2 л керосина и уварить на сковороде до размягчения. Отжать керосин, а из лука сделать компресс в мешочке на грудь. Держать горячим при кашле 12—24 часа, хорошо утеплив шерстяным платком.

- Крепкий чай из душицы вызывает обильное потоотделение. Его пьют при простудах как прекрасное успокаивающее средство при судорожном кашле, при остром и хроническом бронхитах, как средство, усиливающее секрецию бронхиальных желез. Столовую ложку измельченной травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 30 минут до еды. Беременным женщинам это средство противопоказано.

- По 1 столовой ложке порошка листьев грецкого ореха и листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Весь настой выпить в 1 прием небольшими глотками с добавлением теплого молока. Сбор крепит. Особенно следите в этот день за диетой.

- Если ребенок сильно кашляет, поможет яблочный уксус. 1 столовую ложку уксуса влить в 0,5 л теплой кипяченой воды. Полоскать горло через каждые 2 часа.

- 50 г сосновой хвои промыть в холодной воде, растолочь, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 3 часа, добавить по вкусу сахар, процедить и сразу выпить маленькими глотками. Особенно полезен настой при кашле ранней весной.

- При сильном затяжном кашле смешать в равных частях по весу сахар со смолой сосны (живицей). Скатать из смеси шарики размером с горошину, высушить их. Сосать по 1 шарику 3 раза в день после еды.

- Столовую ложку сосновых почек залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1—2 глотка при позывах к кашлю. Помогает сразу же.

- При сильном кашле: взять в равных частях листья крапивы двудомной, листья мяты и грецкого ореха, ячменную муку. 1 столовую ложку смеси залить 300 мл крутого кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Пить теплым в 2 приема.

- 3 столовые ложки липового цвета, 2 столовые ложки цветков чабреца залить 1 л крутого кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15—20 минут. Принимать при очень сильном кашле с медом. Желательно пить большую дозу на вечер, так как настой оказывает успокаивающее действие.

- Смешать в равных частях очищенный фундук и мед. Принимать по 1 чайной ложке 4—6 раз в день, запивая теплым молоком.

- Смешать мед (3 части) и сок хрена (1 часть). Принимать маленькими порциями в течение дня, запивая чаем из цветков клевера красного (1 чайная ложка цветков на 1 стакан кипятка, настаивать, укутав, 1 час). Выпить за день 3—4 стакана этого настоя.

- Столовую ложку измельченного корня крапивы двудомной залить 1 стаканом кипятка, держать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, подсластить медом. Пить по 1/2 стакана 4—6 раз в день за 30 минут до еды при сильных приступах кашля.

- Чайную ложку семян мака растереть в порошок и смешать с 50 мл теплого молока. Выпить в один прием. Настой снимает боли в груди, смягчает кашель. Детям можно давать «маковое» молоко в два приема, желательно во второй половине дня.

- Приготовить сбор: коры дуба — 3 части, корней валерианы — 2 части, корней алтея — 1,5 части, корней крапивы двудомной — 1 часть. Измельчить. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать на водяной бане 10 минут, укутать на 4 часа, процедить. Отвар пить в течение дня 4—5 раз равными порциями с топленым молоком, медом или вареньем. Помогает при сильном кашле и болях в горле. Отвар крепит.

- Столовую ложку цветков бузины черной залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды при сухом кашле, хрипах в груди, гриппе, бронхите, бронхоэктазах.

- Свежие корни крапивы двудомной мелко порезать и отварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день при хроническом кашле.

- Чайную ложку цветков крапивы двудомной залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 20—30 минут, процедить. Пить как чай для отхаркивания и рассасывания мокроты.

- Настой листьев подорожника большого разжижает и растворяет мокроту при болезнях верхних дыхательных путей и сопровождающем их кашле. Столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 15—20 минут до еды.

- Трава пустырника — прекрасное средство при сильном кашле, при заболеваниях дыхательного тракта, хорошее

общеукрепляющее средство. Столовую ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день за 30 минут до еды. Можно принимать настойку травы пустырника: 1 часть травы на 5 частей водки, настаивать неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 30—40 капель с водой за 30 минут до еды несколько раз в день.

- Столовую ложку корневища девясила высокого залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой как отхаркивающее средство.

- Ягоды калины обыкновенной, настоянные на горячем меде в течение 6—7 часов, применяются при бронхитах и воспалении легких. Столовую ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать теплым по 1/3 стакана несколько раз в день при сильном кашле, хрипоте.

- Нарезать черную редьку мелкими кубиками, положить в кастрюлю и засыпать сахаром. Печь в духовке на слабом огне 2 часа. Процедить, кусочки редьки удалить, а жидкость слить в бутылку. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды и на ночь. Применять для лечения кашля у детей.

- Вырезать в редьке отверстие, чтобы в него вместились 2 столовые ложки жидкого меда. Редьку положить в посуду, прикрыть вощеной бумагой или срезанной верхушкой, выдержать 3 часа. При сильном кашле принимать по 1 чайной ложке сока несколько раз в день до еды. Нельзя принимать при язвенной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, почек, сердечно-сосудистых патологиях.

- Кипяченый сок репы с сахаром или медом очень полезен при простудном кашле и болях в груди. 1 стакан сока репы и 1 столовую ложку меда тщательно смешать, подержать на огне до закипания, снять, остудить. Пить по 3 глотка несколько раз в день до еды.

- 1 столовую ложку травы чабреца залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды.

- При кашле полезно пить березовый сок пополам с молоком и небольшим количеством муки или крахмала.

- 3 столовые ложки истолченных березовых почек смешать со 100 г несоленого сливочного масла, поставить на огонь, довести до кипения и томить на очень малом огне 1 час. Процедить, отжать, почки отбросить. Добавить 200 г прокипяченного меда, все хорошо перемешать. Принимать при кашле 4 раза в день до еды.

- Протереть через сито спелые бананы и положить их в кастрюлю с горячей водой из расчета 2 банана на 1 стакан кипяченой воды с сахаром, подогреть и пить эту смесь при кашле.

- Для облегчения отделения мокроты при кашле полезно пить сироп брусничного сока с сахарным сиропом или медом. Принимать как можно чаще по 1 столовой ложке. Одновременно рекомендуется пить чай из листьев земляники.

- Сироп и сок из ягод черной смородины принимать при кашле и хрипоте. Для этих же целей полезен и настой из ягод: 1 столовую ложку ягод смородины залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить, отжать. Пить по 1 стакану 4 раза в день до еды и обязательно на ночь.

- Вскипятить 3 л воды, положить 500 г пшеничных или ржаных отрубей, довести до кипения и варить 10 минут,

процедить. Подсластить жженым сахаром. Всю порцию отвара надо выпить в течение дня, но непременно горячим. Эффективное средство от сильного изнурительного кашля.

- Свежий капустный сок с сахаром полезен как отхаркивающее средство при кашле и хрипоте. Хорошо действует отвар капусты с медом.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Грипп приводит к серьезным изменениям в иммунной системе.

Во-первых, вирус гриппа, проникая в лимфатическую систему, напрямую влияет на ее работу. Во-вторых, во время борьбы с вирусом иммунная система истощает свои войска. Ей нужно время, чтобы восполнить запасы иммунных клеток. И в-третьих, на сопротивляемость организма инфекциям влияет большое количество связанных антител. Если во время болезни вы пьете мало жидкости, знайте, что страдает ваша защитная система, потому что комплекс антиген-антитело вреден. Он оседает на кровеносных сосудах, отчасти разрушая их. Все это называется послегриппозным иммунодефицитом.

В норме, то есть когда грипп не осложнен, иммунный ответ снижается через 7—10 дней. К этому времени организм освобождается от вирусных токсинов и от собственных иммунных клеток, павших смертью храбрых в бою с врагом. Это значит, что человек выздоравливает, но сильный (токсический) грипп вызывает значительное постгриппозное снижение иммунитета (иммунодепрессию). Этим могут воспользоваться другие вирусы и бактерии. Так возникают осложнения. Грипп — серьезный удар по иммунной системе, после которого надо прийти в себя. Нельзя подвергать в это время организм серьезным испытаниям: контакту с большим количеством людей, физическим и эмоциональным нагрузкам, переохлаждению.

Грозят ли вам осложнения после гриппа, вы сможете узнать, если «примерите» на себя приведенные ниже определения.

1. Я физически крепкий человек.
2. Я закаляюсь и не боюсь холода.
3. У меня нет таких недостатков, как искривление носовой перегородки, дефекты устья евстахиевой трубы.
4. Я не страдаю хроническими заболеваниями носоглотки.
5. Когда у меня простуда, я все бросаю, ложусь в постель и выполняю все рекомендации врача.

Если все перечисленные определения вам подходят, то риск осложнений после гриппа для вас минимальный.

Теперь поговорим об осложнениях, которые наиболее часто возникают после гриппа.

БРОНХИТЫ И БРОНХИОЛИТЫ

Очень часто недолеченный грипп оборачивается поражением бронхов и бронхиол. В бронхитах и бронхиолитах повинна прежде всего вирусная инфекция, причем не только грипп, но и парагрипп, респираторно-синцитиальная, аденовирусная, реже — грибковая инфекции. Механизм развития заболевания таков. В результате жизнедеятельности вирусов в клетках эпителия дыхательного тракта в слизистой оболочке происходят структурные изменения: отек, набухание, в просвете бронхов скапливается слизь, плюс — резкое снижение сопротивляемости организма. Все это создает почти идеальные условия для бурного размножения бактерий, которые постоянно присутствуют — в неактивной форме — в миндалинах. Врачи говорят в этом случае о присоединении вторичной бактериальной инфекции.

Признаки *бронхита*, особенно в первые дни болезни, сходны с первичной инфекцией, на фоне которой возникло поражение бронхов. Первые характерные признаки поражения бронхов могут проявиться как с первых дней болезни

(у маленьких детей, у пожилых, у лиц с ослабленным иммунитетом), так и через 4—5, иногда 10 дней после начала заболевания. Время бронхита — осенне-зимний период. Почти всегда во время эпидемии гриппа регистрируется рост количества этих заболеваний в 2 раза и достигает 30—40 случаев на 1000 жителей.

Первым признаком вовлечения в процесс бронхов является кашель, вначале сухой, болезненный и навязчивый. Поднимается температура, больные жалуются на заложенность носа, потерю аппетита, вялость, слабость. Иногда температура держится на уровне субфебрильной. Эти явления наблюдаются после некоторого улучшения состояния при гриппе или же вирусная и бактериальная инфекции протекают одновременно. В силу особой токсичности вируса гриппа бронхиты на фоне этого заболевания протекают особенно тяжело: в виде некротического с омертвением эпителия панбронхита (так называется одновременное поражение всех бронхов). При появлении симптомов бронхита грипп, как правило, надолго затягивается. Нужно помнить, что затянувшийся грипп, когда катаральные явления и температура не проходят через 4—5 дней, свидетельствует о вовлечении в процесс бронхов.

Несмотря на то, что определить бронхит не составляет особого труда, часто постгриппозный бронхит не привлекает к себе внимания. Острый бронхит приобретает затяжное течение и нередко переходит в хронический. Как правило, если проявления острого бронхита затягиваются свыше 6—8 недель или повторно возобновляются после небольшого перерыва, это говорит о том, что процесс приобретает хроническую форму. Хронический бронхит сопровождается развитием эмфиземы легких, возникает потенциальная опасность возникновения бронхоэктазов.

Если человек уже имеет очаг хронической инфекции (хронические тонзиллит, аденоидит, гайморит, ларингит), то бронхит является следствием перенесенного гриппа в 67—75 процентах случаев. Необходимо как можно скорее избавиться от хронических очагов инфекции в организме.

5 Зак. № 118

Бронхиолит — острое воспаление мельчайших бронхов и бронхиол — типичное осложнение гриппа и других вирусных инфекций для детей первого года жизни. Вирус при этом внедряется сразу в эпителий слизистой мелких бронхов и бронхиол, в результате чего возникает бронхоспазм. В месте внедрения возбудителя слизистая оболочка утолщается, отекает, инфильтруется, что приводит к повышенной секреции слизи. Просвет мелких бронхов и бронхиол сужается, вызывая затруднение дыхания. Это очень опасно, потому что может привести к гипоксии (кислородному голоданию).

Заболевание чаще всего начинается остро, с повышения температуры тела до 37,8—39° С, появления сильного кашля, насморка, ребенок отказывается от пищи. При взгляде на больного ребенка в первую очередь бросается в глаза сильная одышка. Дыхание шумное, свистящее, слышное на расстоянии. Всегда выражено раздувание крыльев носа. Мать замечает, что при дыхании втягиваются подключичная ямка, межреберные промежутки. При выслушивании обнаруживаются свистящие хрипы. В особенно тяжелых случаях, которые, к счастью, достаточно редки, может наступить остановка дыхания.

Основная и наиболее частая опасность бронхитов и бронхиолитов — это распространение заболевания на легкие, переход в пневмонию. При своевременном обращении к врачу и выполнении всех назначенных процедур до воспаления легких дело может и не дойти. Однако надо помнить, что дети, перенесшие бронхиолит на первом году жизни, в дальнейшем более склонны к острым респираторным заболеваниям.

ПНЕВМОНИЯ

Острые пневмонии — это наиболее частые бактериальные осложнения гриппа у взрослых и детей. Они отягощают и значительно удлиняют течение болезни и до сих пор (в наше

время, когда широко используются антибиотики!) являются основной причиной смерти при этих заболеваниях. Особую опасность представляет воспаление легких для детей.

В 80-е годы, по некоторым данным, заболеваемость пневмонией в нашей стране составляла 14 случаев на каждую тысячу жителей. Среди пожилых людей и детей первых лет жизни этот показатель был еще выше. Однако исследователи полагают, что эти цифры были занижены, поскольку 10—18 процентов случаев пневмонии оставались невыявленными. А в первый день заболевания, как правило, выявляется только треть случаев.

Пневмония — это поражение легочной ткани и прилегающих к ней мелких бронхов, вызываемое целой группой возбудителей. В 65—75 процентах всех случаев виновником воспаления легких является пневмококк, в остальных случаях — золотистый и белый стафилококки.

Среди возбудителей пневмонии известны микоплазмы (наиболее частое осложнение после гриппа), стрептококки, грамотрицательные бактерии. Все эти микробы, являясь обычными обитателями дыхательных путей человека — их называют «условно патогенными», — при снижении сопротивляемости организма способны вызвать тяжелейшее заболевание. Как правило, при пневмонии мы имеем дело с выраженным синдромом общей интоксикации организма. Токсины, бурно выделяемые размножающимися микроорганизмами, влияют на все системы и органы, особенно поражают клетки крови, повышают проницаемость тканей.

Синдром интоксикации организма и повышение температуры после острой вирусной инфекции говорят о том, что присоединилась вторичная бактериальная инфекция. Диапазон лихорадки колеблется от субфебрильной температуры (37,2—37,5° С) до весьма высокой, порядка 39° С. Лихорадка сопровождается ознобом и потливостью, температура колеблется в течение суток, обычно поднимаясь к вечеру и снижаясь к утру. При тяжелых формах пневмонии может наблюдаться

постоянная лихорадка. Пульс учащен. Интоксикация характеризуется ухудшением общего самочувствия, слабостью, разбитостью, головными и мышечными болями, нарушением сна. Анализ крови показывает наличие воспалительного процесса в организме — увеличивается количество лейкоцитов и скорость оседания эритроцитов.

Начало болезни, как правило, острое. Рано возникает и быстро прогрессирует кашель с отделением мокроты — необильной, слизистой или слизисто-гнойной.

Что такое кашель? Внутренняя поверхность трахеи и бронхов выстлана эпителием, состоящим из разных клеток. Одни из них выделяют слизь, другие, имеющие форму ресничек, выполняют колебательные движения. Слизь под действием этих колебаний движется вверх к гортани, одновременно очищая встречный воздушный поток от пыли, микробов, токсичных газов и паров. За сутки из трахеи выделяется в норме около 250 мл слизи. При воспалительных процессах в дыхательных путях количество жидкой слизи уменьшается. Она становится густой и вязкой, так как в ней накапливаются погибшие лейкоциты, разрушенные клетки тканей, продукты метаболизма. Слизь превращается в гнойную мокроту, которая быстро накапливается — реснички не способны продвигать вязкую мокроту вверх. Это препятствует прохождению воздуха в альвеолы. В результате больной начинает испытывать кислородное голодание. Тогда в организме срабатывает защитный рефлекс — кашель. Кашлевый толчок — это мощный и быстрый выдох, во время которого воздух выбрасывает из легких и бронхов скопившуюся мокроту. Если выделения очень вязкие, что часто бывает при воспалении легких, кашель будет частым, сухим и мучительным.

Внешний вид того, что вы сплевываете, очень важен. Белая мокрота указывает на простое раздражение. Если же выделения интенсивного желтого или зеленого цвета, это говорит об инфекционном процессе. Если же при этом мокрота дурно пахнет, то это свидетельствует об абсцессе легких

(хроническая инфекция внутри легкого, которая осумковалась и до которой трудно добраться даже антибиотикам). Мокрота «ржавая» или цвета кофе — классический признак пневмококковой пневмонии. Если вам больно глубоко вдохнуть и вы при этом кашляете, это может быть плеврит. Плевра, которая окружает легкие, может быть поражена на ранних стадиях воспаления легких.

Для воспаления легких характерны также ощущение одышки, боли в грудной клетке. Дыхание учащенное. Обнаружить поражение легких на этом этапе может только врач — старым, но верным методом пересуши (выстукивания) и прослушивания дыхания. Очаги поражения бывают единичные и множественные, локализуются в одном, чаще в правом, или обоих легких.

У детей осложнения гриппа в виде пневмоний возникают гораздо чаще, чем у взрослых. Резко поднимается температура тела, ребенок испытывает постоянное беспокойство, отказывается от пищи; дети старшего возраста жалуются на головные боли, слабость, перестают играть. Иногда бывают рвота и жидкий стул. Нередко в течение 4—7 дней держится высокая температура, и с каждым днем состояние больного ухудшается. Появляется кашель, сначала сухой, мучительный, болезненный, затем влажный, у детей старшего возраста — с «ржавой» или слизисто-гнойной мокротой. Характерный признак пневмонии для детей первых лет жизни: синюшная окраска кожи вокруг рта и носа, которая усиливается при плаче, крике, кормлении. При дыхании часто раздуваются крылья носа, в тяжелых случаях наблюдается шумное, частое дыхание с участием вспомогательной мускулатуры — втягиваются надключичные ямки, подложечная область, межреберные промежутки.

У детей школьного возраста часто наблюдается такая картина: острое начало болезни, кашель, высокая температура тела, которая держится 5—7 дней, ухудшение общего состояния, боли в боку — обычно на стороне пораженного легкого, и нередко боли в животе, которые могут быть

настолько сильными, что может потребоваться консультация хирурга.

Врач обязательно выслушивает и выстукивает ребенка. Если и после этого остались сомнения, то на помощь приходит дополнительный диагностический метод обследования — рентгенологический.

Надо сказать, что воспаление легких — заболевание всего организма. Кроме поражения непосредственно легкого при пневмонии возникают изменения со стороны желудочно-кишечного тракта и других органов и систем организма — нервной, сердечно-сосудистой, мочевыделительной.

Диагностика пневмонии для квалифицированного терапевта, за исключением особо сложных случаев, не представляет большой трудности. Самое главное при этом — определить природу пневмонии, чтобы подобрать правильное лечение. Для этого исследуют мокроту больного. Важно на ранних стадиях разграничить грамположительную и грамотрицательную флору.

Течение стафилококковой пневмонии в целом более тяжелое, чем пневмонии, вызванной другими возбудителями. Причем в последнее десятилетие замечен рост стафилококковой инфекции, которую еще называют «стафилококковой чумой» — за высокий процент летального исхода. При угнетении иммунитета после перенесенного гриппа и других респираторных вирусных инфекций стафилококк «оживает», присутствуя в постоянных очагах инфекции, например в миндалинах, или попадает в организм из внешней среды. Описан случай тяжелого воспаления легкого и поражение околосердечной сумки у малыша, мать которого страдала «незначительным», на первый взгляд, заболеванием — панарицием (воспалением ногтевого ложа). Маленький ребенок погиб — спасти его не удалось.

В основе стафилококкового поражения легких лежит гнойно-некротический процесс, развивающийся очень и очень стремительно на фоне сильного отравления организма стафилококковыми токсинами. Если процесс запустить, болезнь

чревата многими последствиями. Могут образоваться воздушные полости, размеры которых различны и могут меняться. Предполагают, что они образуются из-за откашливания гноя и отторжения омертвевших масс — токсин этого микроорганизма имеет свойство расплавлять ткань легкого. И вторая очень опасная особенность стафилококковой пневмонии — образование абсцесса легкого — ограниченного гнойного распада ткани.

Между тем имеются высокоэффективные препараты (антибиотики) — от хорошо известного пенициллина, который успешно борется с пневмококковой пневмонией, до современных полусинтетических антибиотиков (оксациллин, метициллин, гентамицин, ампициллин, цефалоспорин, кефзол и другие), которые с успехом побеждают любую бактериальную инфекцию.

Только не следует сразу же хвататься за антибиотики. Назначить их может только врач, подбирая индивидуальную схему лечения. Ее надо строго соблюдать! Если закончить лечение раньше срока, можно перевести острый процесс в хронический, при этом картина заболевания смажется и будет трудно объяснить причину недомогания. Если злоупотреблять антибиотиками, можно получить другие проблемы — дисбактериоз например — угнетение нормальной кишечной флоры.

Однако часто люди бросаются в другую крайность: где-то они слышали о вреде антибиотиков (а может быть, и о вреде лекарств вообще!) и наотрез отказываются их принимать. Вы должны знать, что если поставлен диагноз «воспаление легких», то лечение антибиотиками абсолютно необходимо. Причем внутримышечное их введение намного предпочтительнее, чем оральное (прием таблеток). Иногда в особо тяжелых случаях назначается комбинация из двух антибиотиков сразу.

Надеюсь, вы поняли, что при первых признаках пневмонии нужно срочно обращаться к врачу.

ВОСПАЛЕНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Все они развиваются по описанной выше схеме: вначале происходит внедрение вируса в слизистую оболочку дыхательного тракта, человек заболевает гриппом или другой вирусной инфекцией. В это время не дремлют враги человека — бактерии. Они нащупывают слабое место и начинают свою разрушительную работу там, где их не успевают блокировать иммунные клетки, у которых и без того в этот момент куча неотложных дел: ведь надо срочно заделывать бреши, пробитые вирусом... И присоединяется бактериальная инфекция. Так развиваются послегриппозные осложнения — тонзиллит (воспаление миндалин), фарингит (воспаление глотки), ринит (воспаление слизистой оболочки носа), синусит (воспалительный процесс в придаточных пазухах носа).

При *фарингите* и *тонзиллите* основным симптомом на фоне общей интоксикации организма, когда наблюдаются слабость, вялость, повышенная утомляемость, является затрудненное болезненное глотание. *Ринит* и *синусит* характеризуются обильными выделениями из носа, заложенностью носа, затрудненным носовым дыханием.

Как правило, эти явления быстро исчезают, если человек получает правильное лечение и соблюдает постельный режим в первые дни заболевания. Но грипп, перенесенный на ногах, может спровоцировать образование хронических очагов инфекции. И тогда заболевание длится годами, постоянно обостряясь в холодное время года и нанося непоправимый вред организму.

Хронический тонзиллит протекает скрыто, без болей в горле, проявляясь лишь общими симптомами — слабостью, повышенной утомляемостью, снижением работоспособности. Но со временем к этим признакам присоединяются боли в области сердца, нарушения сердечного ритма, что говорит о том, что от такой, на первый взгляд, пустяковой инфекции

страдает сердце. Лечение хронического тонзиллита длится годами, и только в случае постоянного соблюдения всех мер удается избавиться от очага инфекции без оперативного вмешательства.

Хронический фарингит, как и хронический тонзиллит, оказывает существенное влияние на весь организм, способствуя развитию аллергий, разрушая тонкие и хрупкие иммунные связи.

Нельзя недооценивать и обычный насморк. *Острый ринит* характеризуется поражениями слизистой оболочки носа, доставляет массу неудобств, вплоть до расстройства сна, и постоянно грозит перейти в хронический. Часто мы, сами того не подозревая, способствуем этому, постоянно употребляя капли от насморка. На какое-то время препараты, снимающие отек слизистой оболочки носа, облегчают дыхание, но при этом они сильно вредят слизистой оболочке. А *хронический ринит*, являясь опасным очагом постоянного воспаления в организме, довольно трудно поддается лечению.

Тяжело протекают воспалительные процессы придаточных пазух — *синуситы*, которые часто сопутствуют в легкой форме обычному насморку. Синусит — понятие собирательное. Оно включает воспаление только одной пазухи, например гайморовой (гайморит), лобной (фронтит), решетчатого лабиринта (этмоидит). Иногда в болезненный процесс вовлекаются несколько пазух одновременно — развивается *полисинусит*. При тяжелом течении болезни поражаются все придаточные пазухи, это называется *пансинусит*.

Постоянный симптом синусита — головная боль, тупая или острая, ограничивающаяся определенной областью (лоб, затылок), реже — разлитая. При остром синусите часто бывает заложена соответствующая половина носа, снижается обоняние, человек не ощущает вкуса пищи. Выделения из носа, вначале слизистые, становятся гнойными. Иногда появляются светобоязнь и слезотечение, что связано с сужением или закупоркой слезного канала.

При *гайморите* и *фронтите* беспокоит боль в области щек, носа, лба, иногда тупая, большей частью стреляющая. Возникает она, как правило, по утрам, длится несколько часов, а может быть и постоянной. Боль значительно усиливается при физическом или умственном напряжении, слишком ярком свете, охлаждении лица. Появляются гнойные или слизисто-гнойные выделения из носа, боль в глазах, слезотечение. Затрудняется или полностью выключается носовое дыхание, резко снижается обоняние, возникает общая слабость, иногда повышается температура. И, как мы уже говорили, острый процесс, если на него не обращают внимания, стремится перейти в хронический.

При *хронических синуситах* головная боль менее интенсивная, разлитая, но насморк не прекращается даже в теплое время года, нередко сопровождается неприятным запахом, который сами больные не ощущают. Утрачиваются вкусовые ощущения, пропадает аппетит. Постоянное попадание гнойных выделений в глотку и желудок может спровоцировать острые воспалительные процессы в этих органах, вызвать изжогу, тошноту или рвоту, стать причиной скверного вкуса во рту. Снижается работоспособность, повышается утомляемость.

Лечение хронических синуситов длительное, требует огромного терпения от больного. Часто удается вылечить воспаление консервативными методами, не прибегая к хирургическому вмешательству. Но когда процесс в пазухах не поддается терапии, рекомендуется операция.

Лечение при хронических заболеваниях органов дыхания должно быть направлено на повышение защитных сил организма, нормализацию нарушенного иммунного статуса, борьбу с инфекцией и воспалением, профилактические мероприятия.

Нелеченные хронические заболевания органов дыхания коварны тем, что любое простудное заболевание, а то и просто переохлаждение организма, могут вызвать серьезнейшее осложнение. А близость пазух носа к мозгу и глазам создает

опасность распространения инфекции в эти органы. О том, что это чревато самыми негативными последствиями, вы, разумеется, догадываетесь.

Почти в 90 процентах случаев спусковым крючком острых, а затем хронических заболеваний органов дыхания являются грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции. Подумать только: всех этих потенциальных и существующих неприятностей можно было бы избежать, вылечив болезнь вовремя!

ПОРАЖЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ЭНЦЕФАЛОПАТИИ

Изменения нервной системы при гриппе прежде всего связаны с особенностями возбудителя болезни. Как мы уже знаем, вирус отравляет организм токсинами, при этом особенно страдает нервная система. У детей она поражается сильнее и чаще, чем у взрослых, — это объясняется ее недостаточной зрелостью и несовершенством функций.

В работе Н. Постовского «Нервные заболевания при инфлюэнце», опубликованной в 1895 году, приведены интересные исторические данные. Указания об изменениях нервной системы при гриппе стали появляться еще с XIV века. Одну из эпидемий гриппа в 1510 году медики того времени называли «эпидемией злокачественной мозговой лихорадки». Позднее, в 1590 году, при описании другой эпидемии отмечалось, что «болезнь обычно локализовалась в голове, вследствие чего почти все больные бредили». В описаниях эпидемий XVIII века имелись следующие указания: «...симптомы болезни представлялись настолько опасными, что она походила на нервную горячку, так как при этом развивалась бессонница, тихий бред, а иногда даже неистовство, судороги, потеря сознания». И еще: «...вследствие того, что болезнетворная материя часто бросается в мозг, развивается род бессмыслия или слабоумия. Многие лица представляли сим-

птомы помешательства — один из больных выбросился в окно».

Преобладание признаков изменений нервной системы у отдельных больных было настолько велико, что еще в середине XVIII века некоторые ученые выделяли «нервную форму гриппа». Сейчас с этими последствиями заболевания научились успешно бороться, если, конечно, не пускать течение болезни на самотек.

Каковы же признаки поражения нервной системы? Тяжесть нервных расстройств при этой инфекции бывает различна — от легких головных болей до тяжелейших энцефалопатий и аллергических энцефалитов, вовлекающих в процесс головной мозг.

Наиболее часты **признаки общего токсикоза** — головные боли, головокружение, однократная рвота. Эти признаки являются довольно частыми и постоянными. Они выражены тем сильнее, чем тяжелее инфекционный процесс. Косвенно они свидетельствуют о повышении внутричерепного давления. При правильно проведенной терапии они бесследно исчезают.

Постоянными симптомами гриппозного токсикоза являются **признаки поражения вегетативного отдела центральной нервной системы**, которая обладает разнообразными функциями и регулирует деятельность внутренних органов: сердца, легких, органов желудочно-кишечного тракта. Особенно резкие изменения происходят в гипоталамической области, где заложены высшие регуляторные центры вегетативного отдела нервной системы. Гипоталамус — маленькая, но очень важная область мозга. Он как бы управляет разными отделами нервной системы, регулирует постоянство внутренней среды организма. Он особенно уязвим, поскольку обладает развитой сетью сосудов, в основном капилляров. А гриппозные токсины действуют в первую очередь именно на капилляры. Сосуды гипоталамуса обладают еще одной особенностью — они отличаются повышенной проницаемостью. А это облегчает проникновение токсических веществ

и вирусов, находящихся в крови. Все это ведет к расстройству деятельности вегетативной нервной системы, что сказывается на работе сердечно-сосудистой, эндокринной систем организма: реже становится пульс, снижается артериальное давление, усиливается потоотделение. Человек чувствует себя «заторможенным», вялым, сонливым. В других случаях, и часто у детей, наблюдаются повышенная возбудимость, раздражительность, бессонница. Эти явления характерны для всех, даже для легких форм гриппа.

Но когда процесс протекает тяжело или когда заболевание переносится на ногах, возникают подчас другие, очень серьезные расстройства. Вот пример.

Женщина 28 лет, считающая себя абсолютно здоровой, была госпитализирована в детское отделение для ухода за тяжелобольной дочерью. У девочки был тяжелый грипп. Мать скрыла от врачей, что в это время у нее самой несколько раз повышалась температура — до 38° С, были сильные головные боли. Но ни першения, ни боли в горле она не чувствовала, не было кашля. Когда выписали дочь, мама вышла на работу. К этому времени температура у нее была нормальной, но сохранились сильные головные боли. Это она объясняла переутомлением. А через 18 дней после выписки у нее произошел обширный инсульт. В стационаре она лечилась еще много месяцев...

Так называемый **энцефалитический синдром** — не частое, но очень грозное проявление гриппозной интоксикации. Это свидетельствует о вовлечении в процесс головного мозга. Протекает он часто так: внезапно повышается температура тела, причем до 40—41° С, человек теряет сознание, появляются судороги, иногда галлюцинации. В особо тяжелых случаях происходят нарушения глотания, ритма дыхания, изменения сердечно-сосудистой деятельности, опасные для жизни, нарушение функций черепных и периферических нервов. Требуется немедленное вмешательство врача.

Иначе проявляется **менингеальный синдром**, свидетельствующий о раздражении оболочки мозга. Его характерные

признаки — очень сильная головная боль, рвота, бред, возбуждение, напряжение затылочных мышц. Причина — повышение внутричерепного давления.

КОГДА СТРАДАЕТ СЕРДЦЕ

Гриппозные перикардит и миокардит — не такое уж редкое осложнение после вирусной инфекции, особенно в пожилом возрасте. Врач отмечает расширение границ сердца, глухость тонов, тахикардию (учащенное сердцебиение). Изменяется пульс. Больные жалуются на стенокардические боли, а изменения сердечной мышцы обнаруживаются также на электрокардиограмме.

Вот пример. Мужчина 47 лет перенес грипп на ногах. За помощью к врачу не обращался, старался лечиться дома. В первые дни у него поднялась температура, но после приема внутрь аспирина она понизилась до 37° С, и он перестал обращать на нее внимание. Каждый день ходил на работу, ссылаясь на то, что накопилась масса важных дел, которые никто не мог решить, кроме него. Через неделю он выздоровел, а спустя пять дней ранним утром почувствовал сильную загрудинную боль, которая обострялась при вдохе. При этом было ощущение сдавленности грудной клетки. Боль не проходила в течение часа. В этот день он обратился к врачу, который, выяснив, что пациент перенес грипп на ногах, заподозрил плеврит. Выписал противовоспалительные средства и выдал пациенту больничный лист. Однако лекарство не помогло. На следующий день боль снова появилась, но на этот раз она была еще сильнее. Больному казалось, что он не может дышать. Пришлось вызвать «скорую помощь», которая госпитализировала его. В стационаре сделали электрокардиограмму и поставили диагноз — «перикардит» (воспаление перикарда — оболочки сердца) как осложнение после гриппа.

Наиболее частая причина перикардитов и миокардитов (воспаления сердечной мышцы), так же как и других изме-

нений в сердце, особенно у мужчин, достигших 50-летнего возраста, — вирус, вызывающий инфекцию верхних дыхательных путей.

Кстати, в нашем примере вместо 4—5 дней домашнего лечения при гриппе сильно занятый человек получил три недели сомнительного отдыха в стационаре, а потом еще некоторое время долечивался амбулаторно.

ОСТОРОЖНО — ЭТО НЕ ГРИПП!

Для гриппа свойственно разнообразие признаков. Иными словами, болезнь протекает у каждого по-своему. Недаром там, где клиническая картина не похожа ни на какое заболевание (а такое бывает сплошь и рядом), нередко ошибочно ставят диагноз гриппа.

Особенно же легко ошибиться самому, когда нет времени или желания обратиться за помощью к специалисту. В поликлиниках очереди, талончиков не достать, да и лень выбраться из дома... И вы занимаетесь самолечением. «Все равно выздоровлю через неделю — болезнь пустяковая, вполне по силам обычному среднестатистическому организму...» — рассуждаете вы.

Здесь вас может подстерегать серьезная опасность. Так же, как и грипп, могут начинаться многие другие заболевания. Одни из них считаются не слишком тяжелыми, как, например, аденовирусная инфекция или парагрипп. Но при других инфекционных заболеваниях, очень похожих на грипп, промедление если не смерти подобно, то чревато серьезнейшими последствиями.

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Это самая распространенная группа во многом сходных между собой, похожих на грипп заболеваний. Их описано более 200 форм. Возбудители — респираторно-синцити-

альные вирусы, аденовирусы, коронавирусы, риновирусы, реовирусы... их известно великое множество. Только аденовирусов описано более 90 подтипов, из них 49 являются патогенными для человека. Все эти вирусные инфекции передаются воздушно-капельным путем, как и грипп, сопровождаются катаральным синдромом, то есть изменениями в области верхних дыхательных путей, и синдромом общей интоксикации организма. Вирусные инфекции, в отличие от гриппа, могут иметь характер эпидемической вспышки, но никогда не принимают характер эпидемий. Чаще всего такие заболевания протекают легче, чем грипп, и только в случае, если организм очень ослаблен, болезнь принимает тяжелую форму, осложняясь вторичной бактериальной инфекцией.

Большую опасность представляют острые респираторные вирусные инфекции для детей от 6 месяцев до 5 лет. Часто повторяясь, все время видоизменяясь, вирусная инфекция приводит к хроническим тонзиллиту, риниту, фарингиту, бронхиту. Чем младше ребенок, тем опаснее болезнь. В особо тяжелых случаях могут развиться расстройство стула, поражения почек, печени.

Для *аденовирусной инфекции* характерен, помимо воспаления верхних дыхательных путей и признаков общей интоксикации организма, конъюнктивит, причем часто поражается только один глаз; а также увеличение шейных лимфатических узлов.

Респираторно-синцитиальная инфекция протекает в общем легко, но у маленьких детей очень часто поражаются нижние дыхательные пути — развивается бронхит.

Риновирусная инфекция также опасна в первую очередь для детей. Часто заболевание протекает без резкого подъема температуры, а первым признаком риновирусной инфекции является насморк с обильными выделениями на фоне общего недомогания.

В случаях ОРВИ — это собирательное название всех этих заболеваний — лечение назначает врач. Очень важно

соблюдать все его рекомендации и не запускать заболевание, потому что это, как и в случае гриппа, может привести к осложнениям.

ПАРАГРИПП

Это острое респираторное заболевание вызывается вирусами парагриппа. Оно характеризуется повышением температуры, умеренно выраженной общей интоксикацией организма, частым поражением гортани и бронхов. У детей болезнь развивается очень быстро. Многие мамы знают — уложенный спать здоровым ребенок может наутро проснуться с лающим мучительным кашлем и затрудненным дыханием. У малышей до 3 лет парагрипп может привести к опасному для жизни синдрому ложного крупа с дыхательной недостаточностью.

Парагрипп не дает эпидемического подъема заболеваемости. Отдельные случаи парагриппа бывают в течение всего года, но сезонный подъем наблюдается зимой. Начало заболевания острое, с подъемом температуры, но не столь резким, как при гриппе. Максимальных значений температура достигает не в первый, а во второй и третий день болезни. Признаки поражения верхних дыхательных путей, наоборот, выявляются с первого дня.

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ БАКТЕРИАЛЬНОЙ ПРИРОДЫ

Их возбудители — кокки: стафилококки, стрептококки, пневмококки. Заболевания могут развиваться самостоятельно, а могут осложнять вирусные инфекции. В основном они поражают тех людей, у кого присутствуют в организме очаги хронической инфекции. Такие люди очень чувствительны к переохлаждениям — достаточно сквозняка или промокших ног, чтобы началось заболевание. Но в отличие от гриппа

болезнь начинается постепенно. В основном поражаются верхние дыхательные пути, отмечаются ринит и фарингит. Насморк с самого начала гнойный, с обильными выделениями. Кашель влажный, с небольшим количеством мокроты. Задняя стенка глотки обычно красная. А вот проявления общей интоксикации не ярко выражены или отсутствуют. Течение болезни вялое и, если не принимать мер, длительное.

Лечение при бактериальной инфекции, обратите внимание, очень отличается от лечения вирусных инфекций, в том числе и гриппа. Важно не ошибиться!

МИКОПЛАЗМЕННАЯ ИНФЕКЦИЯ

Причиной острых респираторных инфекций может быть микоплазма пневмонии. Этот возбудитель не вирус и не бактерия, а по уровню своей организации находится где-то посередине. Это заболевание поражает людей всех возрастов, но наиболее часто людей от 5 до 30 лет. Описаны большие вспышки микоплазменной инфекции среди солдат-новобранцев, когда почти одновременно заболевало пневмонией до 70 процентов коллектива. Часто бывают семейные вспышки, при этом больше всего страдают дети. В последние годы установлено, что именно с микоплазменной инфекцией связано до 20 процентов всех пневмоний у детей, и до трети — у взрослых. Эта инфекция нередко сочетается с вирусной, вызывая острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей.

Источник инфекции — больной человек, который заразен в течение всего периода болезни, а иногда и в течение 2 месяцев после перенесенного заболевания. Путь распространения — воздушно-капельный. Заболевание начинается остро. Повышается температура до 38—39° С, появляются головная боль, слабость, апатия, потливость, снижается аппетит. Некоторые жалуются на боли в конечностях, иногда на боли в животе. Сначала закладывает нос, затем возникает

насморк с обильными выделениями, першение и сухость в горле. Бывает конъюнктивит. Кашель — наиболее частый признак микоплазменной инфекции. Сначала он сухой, но быстро становится влажным, нередко приступообразным, навязчивым и мучительным, держится долгое время — до 4 недель. По некоторым данным, при микоплазменной инфекции почти в 80 процентах случаев поражаются легкие. Воспаление легких всегда начинается остро, с резкого повышения температуры тела, с выраженной интоксикацией, иногда с болями в боку. Эти симптомы, в отличие от гриппа, держатся дольше — 5—6 дней. Если человек не обращается к врачу, положение резко ухудшается.

АНГИНА

Это острое инфекционное заболевание, которое вызывают не вирусы, а стрептококки и стафилококки. Заболеваемость ангиной резко повышается зимой и ранней весной. Инфекция передается воздушно-капельным путем, но возбудитель может попасть в организм и с пищей. Возбудитель проникает в миндалины и начинает там размножаться. Отсюда микроб по лимфатическим путям и кровеносным сосудам может попасть в другие органы и системы организма, вызывая осложнения.

Начало болезни острое. Появляются озноб, головная боль, разбитость, температура тела быстро повышается, достигая 40°С. На фоне общей интоксикации только к концу первых суток появляется боль при глотании. Лицо покрасневшее, характерный признак ангины — бледный носогубной треугольник.

Опытный врач сразу же отличит ангину от гриппа по характерному виду миндалин и зева. Но если вы почему-то решили обойтись без медицинской помощи, то знайте: можно получить серьезнейшие осложнения, в том числе и на сердце. Лечение при ангине специфичное. Применяют антибиотики, которые совершенно не подходят для лечения гриппа.

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

Казалось бы, гепатит — воспаление печени, заболевание, известное под названием «желтуха», совершенно невозможно спутать с гриппом. Однако есть безжелтушные формы вирусного гепатита А и В, которые протекают в виде очень похожей на грипп лихорадки. Желтушный вариант вирусного гепатита А тоже часто начинается, как грипп. Развивается гриппоподобное состояние и при гепатите С.

Резко повышается температура тела — до 38—39° С. Наблюдаются озноб, головная боль, ломящие боли в суставах и мышцах, могут быть насморк и боль в горле. Важно помнить, что если у вас моча вдруг стала темной, а кал обесцветился, если слабо пожелтели склеры, если увеличена печень, наблюдаются расстройства стула, тошнота, рвота, то все это может свидетельствовать о вирусном гепатите. Лечение тем более эффективно, чем раньше оно начато.

ГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА

Считается природно-очаговой инфекцией. Разносчиками вирусов-возбудителей геморрагической лихорадки являются мыши, крысы и клещи. Заражение наступает при укусе клещей или при контакте с грызунами или предметами, загрязненными их выделениями. Болеют преимущественно люди, проживающие в сельской местности, особенно в районах, недостаточно освоенных человеком. Болезнь начинается с сильной головной боли, мышечных болей, болей в глазах, апатии, общей слабости, повышения температуры тела до 39—40° С. Все это очень похоже на грипп. Однако на третий-четвертый день состояние резко ухудшается, бывает частая рвота, а на плечах и в подмышечных впадинах появляются множественные или единичные подкожные кровоизлияния, так называемая геморрагическая сыпь. Если вовремя не на-

чать лечение, течение болезни может быть очень тяжелым, с острой сердечно-сосудистой недостаточностью, с необратимыми поражениями почек.

ДИФТЕРИЯ

Многие думают, что эта болезнь уже побеждена, потому что на протяжении многих лет проводится иммунизация населения. Однако в последние годы участились случаи дифтерии среди детей и даже взрослых. Болеют те люди, кто в свое время не получил вакцину или у кого по тем или иным причинам не сформировался стойкий иммунитет, что, повторяем, в последние годы случается все чаще.

Возбудитель — дифтерийная палочка. Некоторые люди, сами никогда не болея, являются носителями инфекции. Наличие иммунитета не препятствует этому. Путь распространения — воздушно-капельный. Ворота инфекции — слизистые оболочки зева, гортани и носа. Чаще всего встречается дифтерия зева. При легкой форме болезни (в случае иммунитета) почти не нарушается общее состояние больных. Иногда отмечаются слабость, небольшая боль при глотании, небольшое повышение температуры тела. В более серьезных случаях резко повышается температура, симптом общей интоксикации организма ярко выражен. На миндалинах образуется характерный налет: беловатый с перламутровым блеском. Именно последнее обстоятельство позволяет верно диагностировать заболевание. Но это может сделать только врач. В случае с дифтерией самолечение особенно опасно!

ЛИХОРАДКА КУ

Вызывают это заболевание мельчайшие микроорганизмы — риккетсии. Заражение может произойти при соприкосновении с домашними животными (больными или носителями возбудителя) и их выделениями, при употреблении

молочных продуктов; воздушно-пылевым путем. Ку-лихорадка — это природно-очаговая инфекция, широко распространенная по всему Земному шару. Болезнь начинается остро, с озноба, повышения температуры до 38—39° С, которая, в отличие от типичного гриппа, держится от 3 до 15 дней, в зависимости от тяжести заболевания. Общетоксические явления ярко выражены, иногда к этим явлениям присоединяется сухой кашель. У половины больных увеличиваются печень и селезенка. Очень важно вовремя распознать это опасное заболевание, а с достаточной степенью достоверности это можно сделать, только проведя лабораторные исследования.

КОКЛЮШ

Возбудитель коклюша — коклюшная палочка — проникает в верхние дыхательные пути, где, как и при гриппе, развиваются воспалительные явления. При этом наблюдаются общее недомогание, небольшой кашель, насморк и невысокая температура. Кашель постепенно усиливается, становится свистящим, наступают длительные серии кашлевых «толчков», после которых следует глубокий свистящий вдох. У взрослых заболевание часто протекает без изнурительных приступов кашля, но проявляется длительным бронхитом с упорным кашлем. Температура тела при этом остается нормальной. При средних и тяжелых формах коклюша назначают антибиотики. Но для этого нужно отличить эту болезнь от других респираторных заболеваний, в том числе и гриппа, а достоверный диагноз может быть поставлен только после бактериологических исследований.

КРАСНУХА

Заболевание вызывает рубивирус. Источник инфекции — больной человек, часто вирусоносителями являются люди с очень слабо выраженной формой этого заболевания или де-

ти с врожденной краснухой, в организме которых вирус может сохраняться до полутора лет. Отмечаются эпидемические вспышки краснухи, которые происходят, как правило, в апреле—июне. Во время этих вспышек заболевают не только дети, но и взрослые. Заражение происходит воздушно-капельным путем.

Зачастую краснуха протекает при нормальном общем состоянии больного; первым признаком болезни является характерная сыпь. Но бывает, что начало болезни до появления сыпи очень напоминает картину гриппа: температура достигает 38—39° С, больные жалуются на слабость, недомогание, головную боль, боли в мышцах и суставах. Отмечаются слабо выраженный воспалительный процесс в верхних дыхательных путях, покраснение зева. Но, в отличие от гриппа, с первых дней происходит увеличение и болезненность в шейных и затылочных лимфатических узлах. В 30 процентах случаев краснуха вообще протекает без сыпи. Из осложнений наиболее часто возникает артрит.

Особенно опасно это заболевание для беременных женщин. Здесь нельзя пропустить ни дня лечения, потому что в 60 процентах случаев регистрируются врожденные уродства плода.

ПАРОТИТ

Возбудитель паротита (свинки) — ближайший родственник вируса гриппа — тоже относится к семейству паромиксавирусов. Источник инфекции — больной человек, в том числе и со стертой, бессимптомной формой заболевания. Путь передачи инфекции — воздушно-капельный, не исключается контактный путь — через загрязненные игрушки, например. Паротит встречается и в виде отдельных заболеваний, и в виде эпидемических вспышек. Пик заболеваемости приходится на март—апрель, минимум — на август—сентябрь. Мужчины болеют в полтора раза чаще, чем женщины.

Начинается свинка с общего недомогания, болей в мышцах, головной боли, озноба, небольшого повышения температуры, нарушения сна и аппетита. Но далее картина заболевания начинает отличаться от течения других заболеваний: поражаются слюнные железы. Больные жалуются на сухость во рту, боли в области уха, которые усиливаются при жевании и разговоре. И здесь уже распознать паротит не представляет никакого труда.

СКАРЛАТИНА

Детское заболевание, возбудителем которого является стрептококк. Скарлатина — сезонная болезнь, чаще всего дети заболевают в период с октября по январь. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем. Начинается заболевание остро: резко повышается температура тела, иногда до 40° С, нарастают симптомы интоксикации организма — головная боль, слабость, часто бывает рвота. Горло красное, миндалины увеличены. В этот период можно принять заболевание за грипп. Но через некоторое время на теле больного проступает характерная мелкоточечная сыпь, которая сгущается в области естественных складок кожи.

ТУЛЯРЕМИЯ

Этой острой инфекционной болезнью человек заражается от грызунов, от домашних животных, а также через укусы кровососущих насекомых. Возбудитель — туляремийная палочка. Болезнь начинается внезапно — с высокой температуры, озноба, потоотделения. Появляются головная боль, разбитость, боли в мышцах, особенно в икроножных, иногда тошнота и рвота. Одна из форм этой болезни — легочная — протекает с поражением бронхов и легких. Больного беспо-

коят боли за грудиной, сухой кашель. Для врача распознать одну из форм туляремии не представляет особого труда. При затруднении для подтверждения диагноза используют лабораторную диагностику.

ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Возбудитель — кишечный вирус. Источником инфекции является только человек, который передает вирусы воздушно-капельным путем. Вирусы проникают в организм через слизистую оболочку верхнего отдела респираторного и пищеварительного тракта. Часто в месте проникновения инфекции возникают изменения в виде поражения слизистой оболочки — синдром острого респираторного заболевания, фарингиты. Вообще это заболевание имеет разнообразные клинические проявления. Как правило, заболевание начинается остро. Температура тела повышается до 39—40° С, но общее состояние остается удовлетворительным. Появляются умеренные боли в горле, на слизистой оболочке зева появляются четко ограниченные элементы, которые потом превращаются в пузырьки, наполненные прозрачной жидкостью. Это одна из форм течения болезни, которая называется *герпангиной*. В других случаях с ознобом, резким повышением температуры одновременно появляются сильнейшие мышечные боли, которые локализуются в мышцах живота и в нижних отделах грудной клетки. У некоторых больных развивается *менингит*, сопровождающийся сильными головными болями. В дальнейшем заболевание может осложниться *энцефалитами, воспалением сердца*. Диагностировать энтеровирусную инфекцию, особенно когда она протекает не на фоне эпидемической вспышки, довольно сложно. Используются лабораторные методы диагностики.

Прогноз в общем благоприятный. Обычно назначают общеукрепляющие средства и препараты, которые облегчают течение болезни.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

Эта инфекция очень похожа на грипп в своей начальной, или, как ее называют специалисты, нулевой фазе. Такое начало заболевания происходит примерно у половины больных. Через 3—4 недели после заражения повышается температура, развивается интоксикация организма. Отмечаются слабость, общее недомогание, быстрая утомляемость. При осмотре зева наблюдаются признаки фарингита, тонзиллита. Горло саднит, боль незначительная, иногда бывает сухой кашель. Характерно, в отличие от гриппа, увеличение лимфатических узлов, селезенки, печени. Эти изменения не проходят на 4—5-й день, а продолжаются 1—2 недели.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

В течение долгого времени существование этого заболевания было под вопросом. Неясным оставалось его происхождение. Однако расстройства по типу синдрома хронической усталости упоминались в научной медицине еще в прошлом веке. Одно из названий его, кстати, — грипп яппи.

Сейчас эту болезнь доктора «узаконили». Обнаружилась связь заболевания с некоторыми вирусами. Болеют чаще всего люди в трудоспособном возрасте — от 20 до 40 лет, причем женщины в 2—3 раза чаще, чем мужчины. В Центральной Европе, считается, болеют от 1 до 3 процентов населения.

В начальном периоде синдром хронической усталости напоминает грипп, но симптомы держатся в течение гораздо более длительного времени. Вот как проявляется эта болезнь: физическая усталость, напоминающая мышечную слабость, отсутствие полового влечения, утомление при малейшей физической нагрузке, эмоциональное утомление, невысокая температура — 37,4—37,8° С, иногда боли в горле, опухание лимфатических узлов, головные боли, бессонница.

Это заболевание довольно трудно диагностировать. Но вы сами должны обратить внимание врача на эти симптомы, особенно когда они держатся более двух месяцев. Уже существуют эффективные схемы лечения, и основное внимание в них уделено иммуномодуляторам растительного происхождения.

Как вы уже поняли, как для гриппа, так и для многих других заболеваний самого различного происхождения характерны общие признаки — катаральные явления и синдром общей интоксикации. Эту главу мы назвали «Осторожно — это не грипп!». С гриппом тоже надо быть весьма осторожным, он далеко не так безобиден, как кажется на первый взгляд. Но очень опасно запустить более тяжелое заболевание, приняв его за обычный грипп. Время, если можно перефразировать известное выражение, дороже денег, время — здоровье! Поэтому не рискуйте своим здоровьем и здоровьем своих близких, обращайтесь к специалисту как можно раньше. Только врач сможет квалифицированно определить заболевание и назначить правильное лечение.

* * *

Ну вот, теперь вы знаете о гриппе очень много. Конечно, далеко не все — все не знают даже специалисты из Института гриппа.

Хочется верить, что те рекомендации и советы, которые вы нашли в этой книге, помогут вам избежать непосредственной встречи с вирусом гриппа даже во время самой свирепой эпидемии.

А самое главное, о чем мы хотели вам напомнить, — это здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, полноценный отдых, оптимистическое отношение к жизни — лучшие помощники в борьбе с любой болезнью. Не только с гриппом.

Не болейте!

Серия «Ваш семейный доктор»

Константин Воробьев

ГРИПП: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

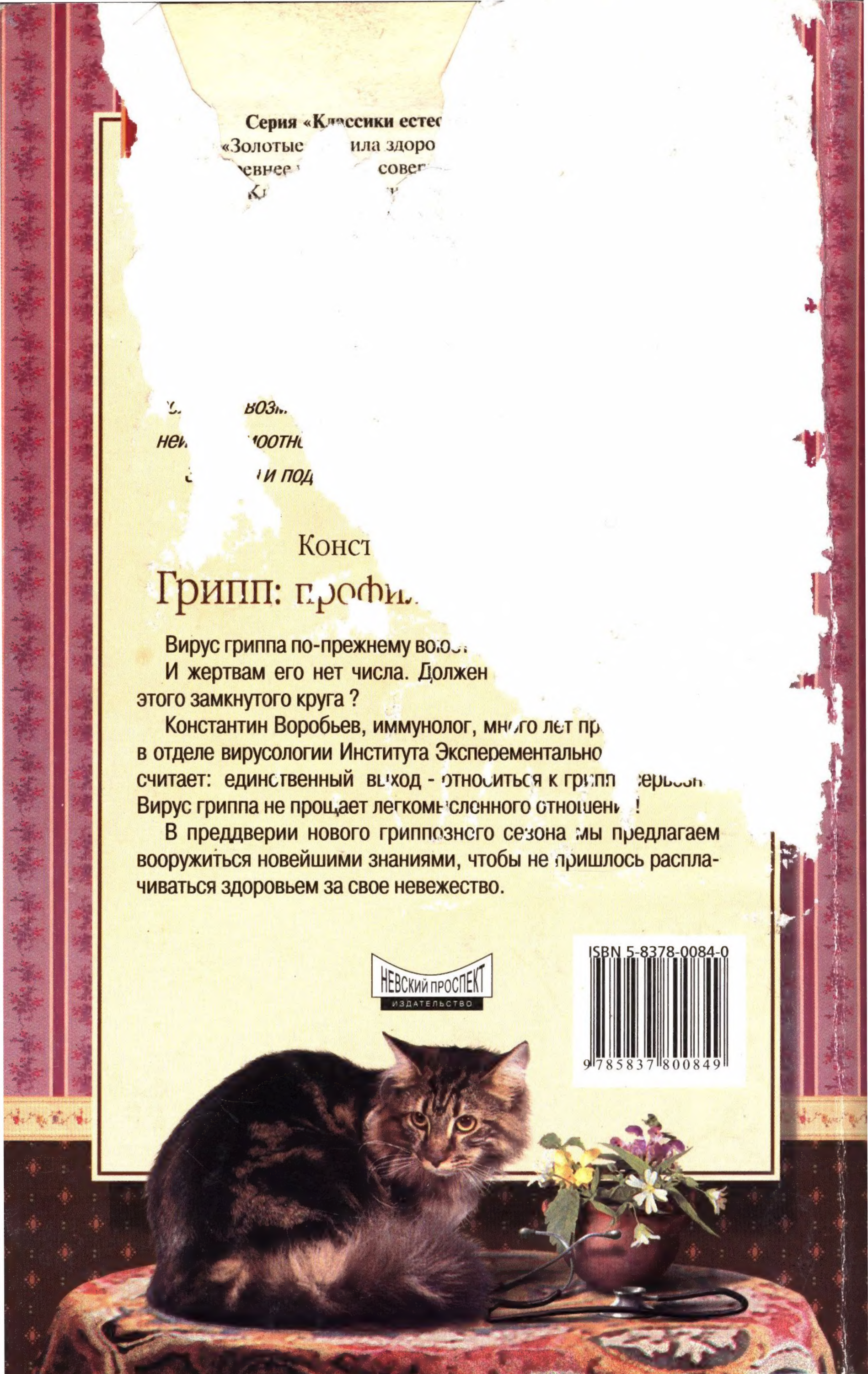
Главный редактор *Смирнова М. В.*
Ведущий редактор *Павликова Е. А.*
Технический редактор *Капитонова Е. А.*

ЛР № 066423 от 19 марта 1999 г.

Подписано к печати 05.01.2000 г. Гарнитура Academy. Формат 84x108 $^1/_{32}$.
Объем 5 п. л. Печать офсетная. Тираж 15 000 экз. Заказ № 118.

Издательство «Невский проспект».
Адрес для писем: 190068, Санкт-Петербург, а/я 625.
Тел. (812) 114-47-36, тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70.

Отпечатано с диапозитивов в ГИПК «Лениздат»
(типография им. Володарского) Министерства Российской Федерации
по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.



Серия «Классики естес
«Золотые ила здоро
евнее совет
Кл

возм
неи моотн
и под

Конст

Грипп: профил

Вирус гриппа по-прежнему во
И жертвам его нет числа. Должен
этого замкнутого круга ?

Константин Воробьев, иммунолог, много лет пр
в отделе вирусологии Института Эксперементально
считает: единственный выход - относиться к грипп серьезн
Вирус гриппа не прощает легкомысленного отношени !

В преддверии нового гриппозного сезона мы предлагаем вооружиться новейшими знаниями, чтобы не пришлось расплачиваться здоровьем за свое невежество.

ISBN 5-8378-0084-0
9785837800849